

NordicTrack € 12.5

Modelo nº NTEVEL81212.1

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



APOIO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contacte o Apoio ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

808 203 301

Seg-Sex 09:00-18:00 CET

Fax: 210 060 521

Sítio web:

www.iconsupport.eu

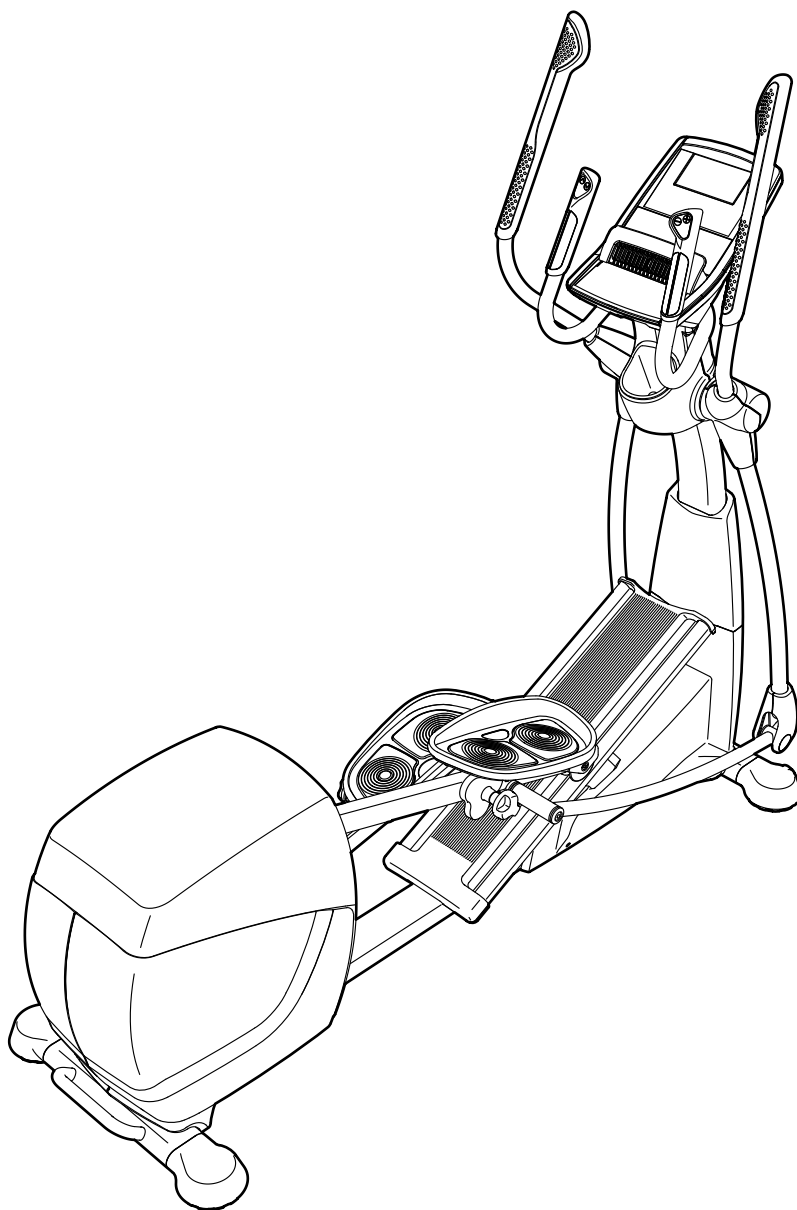
Endereço electrónico:

cspe@iconeurope.com

CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
FUNCIONAMENTO E AJUSTES	14
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	27
DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO	29
LISTA DE PEÇAS	31
DIAGRAMA AMPLIADO	33
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO	Contracapa
INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.

⚠ ADVERTÊNCIA

Manter as mãos e os dedos afastados desta área.



⚠ ADVERTÊNCIA

- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
- Antes da utilização, leia o manual do utilizador e siga todos os avisos e instruções
- Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
- O peso do utilizador não pode exceder os 159 kg
- Não se destina a uso terapêutico.
- Este produto deve ser sempre utilizado numa superfície plana.
- Os pedais continuam a rodar quando pára de pedalar.
- Os pedais a rodar podem causar lesões.
- Reduzir a velocidade dos pedais de forma gradual e controlada.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques eléctricos ou lesões pessoais, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho elíptico antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes do uso deste produto.

1. É da responsabilidade do proprietário deste equipamento garantir que todos os utilizadores deste aparelho elíptico estão devidamente informados acerca de todas as precauções.
2. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
3. Utilize o aparelho elíptico apenas conforme descrito neste manual.
4. O aparelho elíptico destina-se apenas a utilização caseira. Não utilize o aparelho elíptico em ambientes comerciais, institucionais ou de aluguer.
5. Mantenha o aparelho elíptico dentro de casa e afastado da humidade e do pó. Não coloque o aparelho elíptico numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
6. Coloque o aparelho elíptico numa superfície nivelada, com pelo menos 0,9 m de espaço à frente e atrás, e 0,6 m de cada lado. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.
7. Inspeccione e aperte devidamente todas as peças com regularidade. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. O aparelho elíptico não deve ser utilizado por pessoas de peso superior a 159 kg. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados do aparelho elíptico.
9. Não modifique o cabo de alimentação eléctrica nem utilize um adaptador para ligar o cabo de alimentação a uma tomada inadequada. Mantenha o cabo de alimentação eléctrica afastado de superfícies quentes. Não utilize uma extensão eléctrica.
10. Não faça funcionar o aparelho elíptico se o cabo de alimentação eléctrica ou a ficha estiverem danificados, ou se o aparelho elíptico não estiver a funcionar devidamente.
11. Desligue sempre o cabo de alimentação eléctrica quando o aparelho elíptico não estiver a ser utilizado.
12. **PERIGO:** Desligue sempre o cabo de alimentação eléctrica e coloque o interruptor de repor/desligar na posição “off” (desligado) quando o aparelho elíptico não estiver a ser utilizado e antes de limpar o aparelho elíptico. A manutenção que ultrapasse os procedimentos neste manual deve ser executada apenas por um representante de serviço autorizado.
13. Vista roupa apropriada quando se exercitar; não utilize roupas folgadas que possam ficar presas no aparelho elíptico. Utilize sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.
14. Segure-se às alças ou aos braços superiores do aparelho elíptico sempre que subir para ele, descer dele ou o utilizar.
15. O monitor da frequência cardíaca não é um dispositivo médico. Há diversos fatores que podem afetar a precisão das leituras da frequência cardíaca. O monitor da frequência cardíaca destina-se apenas a auxiliá-lo(a) a determinar as tendências gerais da sua frequência cardíaca.
16. O aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até o volante parar. Reduza a velocidade da pedalada de forma controlada.
17. Mantenha as costas direitas sempre que utilizar o aparelho elíptico; não arqueie as costas.
18. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES

ANTES DE COMEÇAR

Agradecemos a sua aquisição do revolucionário aparelho elíptico NORDICTRACK® E 12.5. O aparelho elíptico E 12.5 oferece uma seleção impressionante de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios em casa mais eficazes e agradáveis.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar do aparelho elíptico. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do

mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

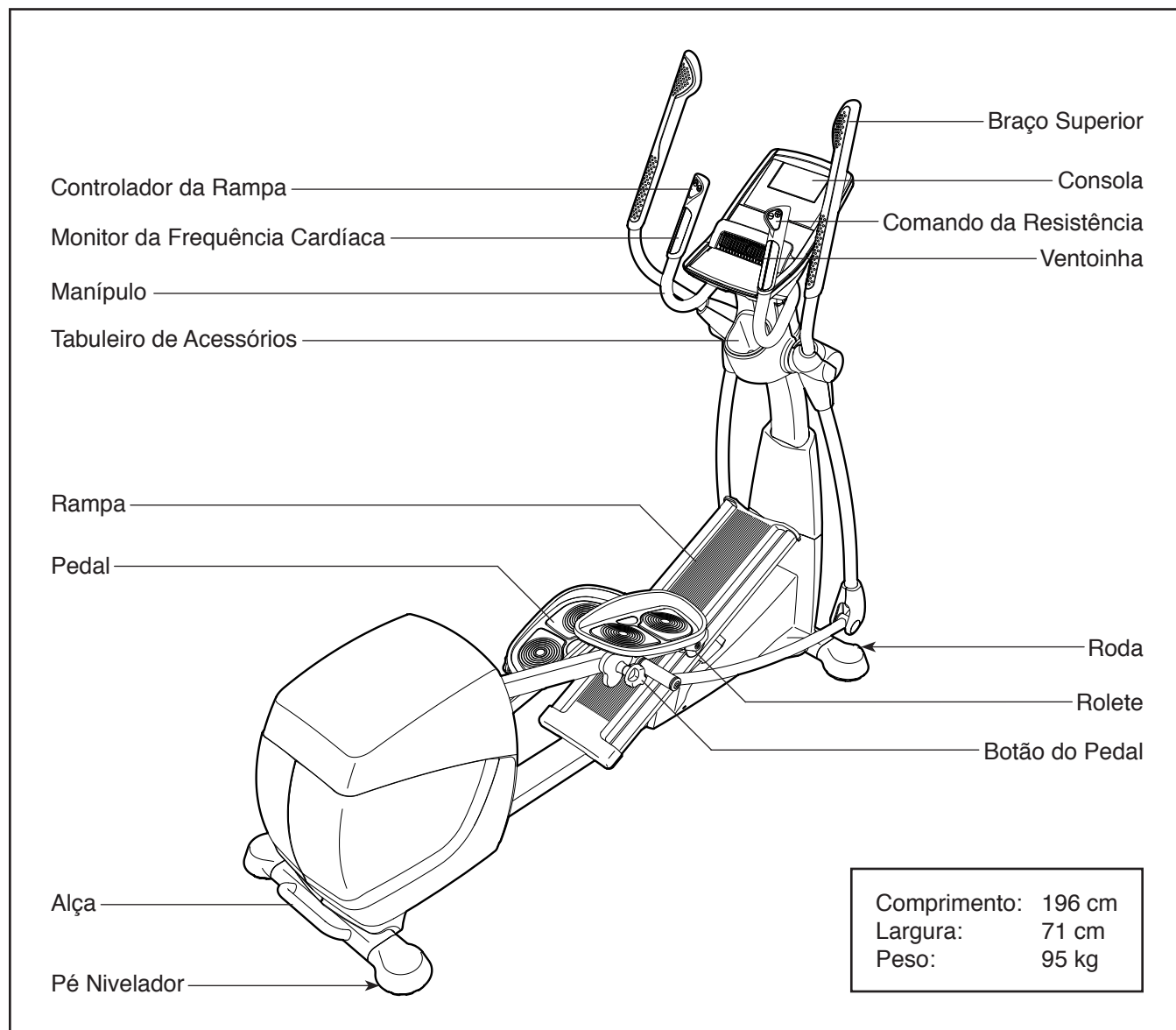
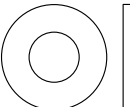
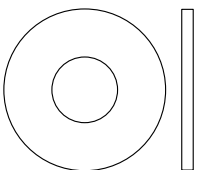
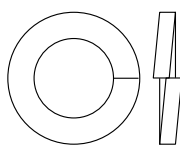
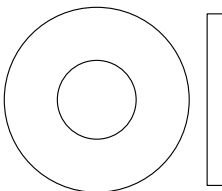
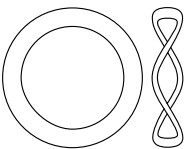
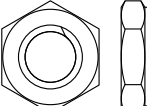
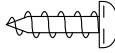
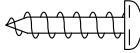
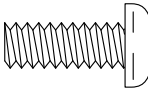
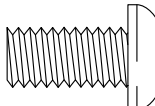
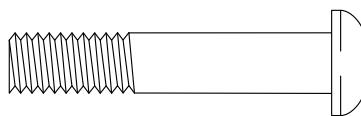
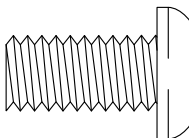
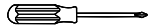


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada. Pode ser incluído equipamento extra.**

				
Anilha M6 (90)–10	Anilha M8 x 22mm (97)–10	Anilha Dentada M10 (105)–20	Anilha M10 x 25mm (134)–2	Anilha Ondulada 16mm (54)–2
				
Contraporca M8 (102)–6	Parafuso M4 x 12mm (148)–4	Parafuso M4 x 16mm (101)–10	Parafuso M6 x 16mm (103)–10	Parafuso M8 x 16mm (82)–10
				
	Pino M8 x 43mm (96)–6		Parafuso M10 x 20mm (91)–22	

MONTAGEM

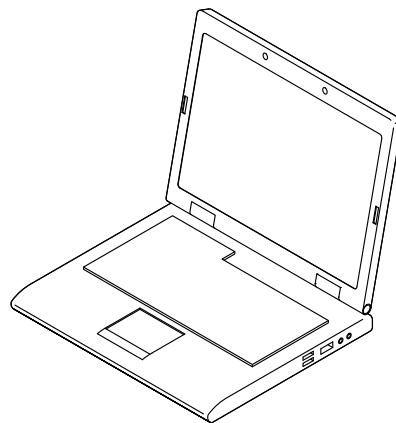
- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
 - Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
 - As peças esquerdas estão marcadas com “L” ou “Left” e as peças direitas com “R” ou “Right”.
 - Para identificar peças pequenas, consulte página 5.
 - Para além da(s) ferramenta(s) incluída(s), para a montagem são necessárias as seguintes ferramentas:
 - uma chave de fendas Phillips 
 - um maço de borracha 
- A montagem poderá ser mais fácil se tiver um jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. Vá a www.iconsupport.eu no seu computador e registe o produto.

- ativa a garantia
- poupa tempo se necessitar de contactar a Assistência ao Cliente
- permite-nos notificá-lo sobre atualizações e ofertas

Nota: Se não tiver acesso à Internet, contacte a ASSISTÊNCIA AO CLIENTE (consulte a capa deste manual) e registe o produto.

1



2. Retire e elimine os suportes de transporte (não apresentados) na parte da frente e de trás da Estrutura (1).

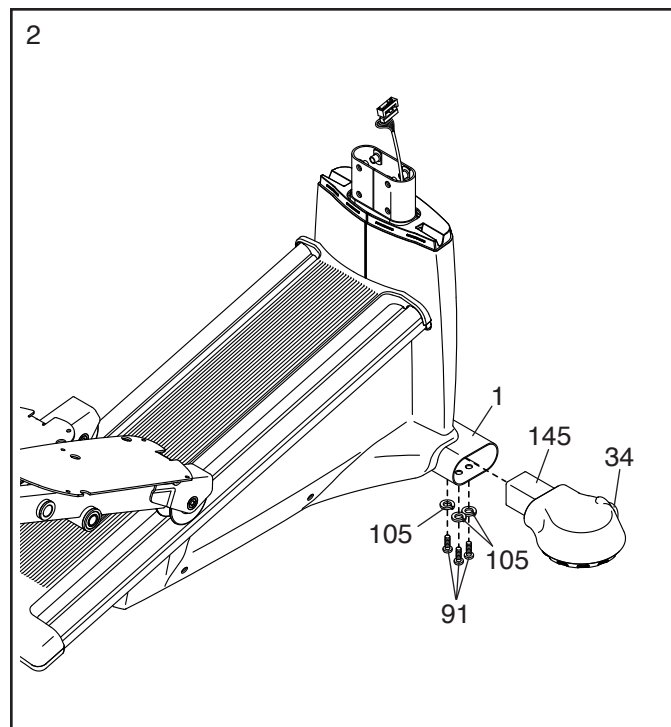
Identifique o Tubo Estabilizador Frontal Direito (145), que tem uma Roda (34) na localização indicada.

Enquanto outra pessoa levanta a parte da frente da Estrutura (1), insira alguns materiais de embalagem (não apresentados) por baixo da Estrutura. **Peça a outra pessoa para segurar na Estrutura para evitar que se incline.**

Fixe o Tubo Estabilizador Frontal Direito (145) à Estrutura (1) com três Parafusos M10 x 20mm (91) e três Anilhas Dentadas M10 (105).

Fixe o Tubo Estabilizador Frontal Esquerdo (não apresentado) da mesma forma.

Em seguida, retire os materiais de embalagem de baixo da Estrutura (1).



3. Identifique os dois Tubos Estabilizadores Traseiros (2).

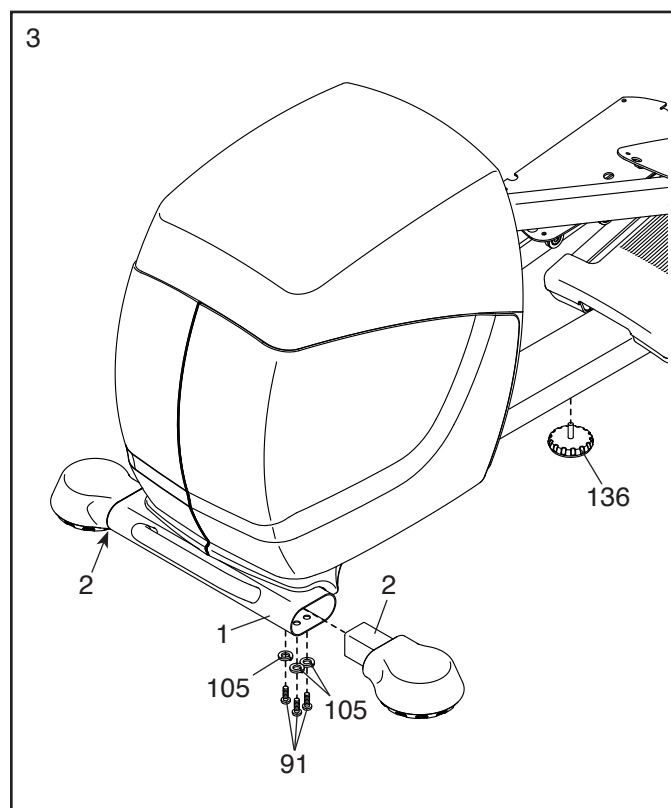
Enquanto outra pessoa levanta a parte de trás da Estrutura (1), insira alguns materiais de embalagem (não apresentados) por baixo da Estrutura. **Peça a outra pessoa para segurar na Estrutura para evitar que se incline.**

Fixe o Tubo Estabilizador Traseiro (2) à Estrutura (1) com três Parafusos M10 x 20mm (91) e três Anilhas Dentadas M10 (105).

Fixe o outro Tubo Estabilizador Traseiro (2) da mesma forma.

Em seguida, aperte o Pé Nivelador Pequeno (136) na Estrutura (1) na localização indicada.

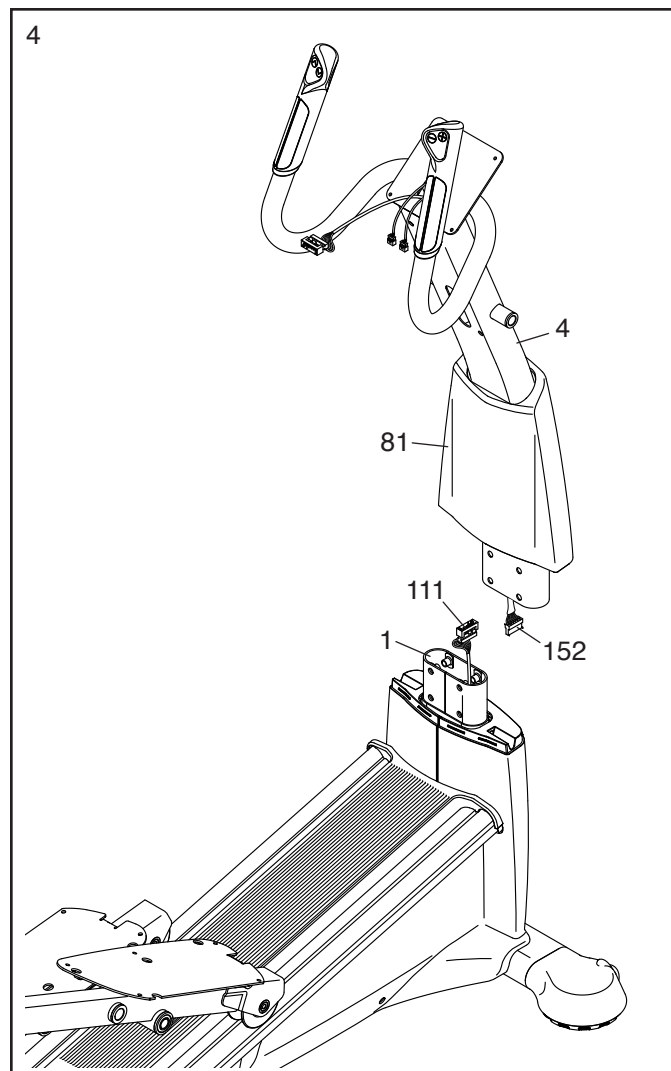
Em seguida, retire os materiais de embalagem de baixo da Estrutura (1).



4. Identifique a Cobertura da Barra Vertical (81). Oriente a Cobertura da Barra Vertical conforme indicado, e faça-a deslizar em direção à Barra Vertical (4).

Peça a outra pessoa que segure na Barra Vertical (4) e na Cobertura da Barra Vertical (81) junto à Estrutura (1).

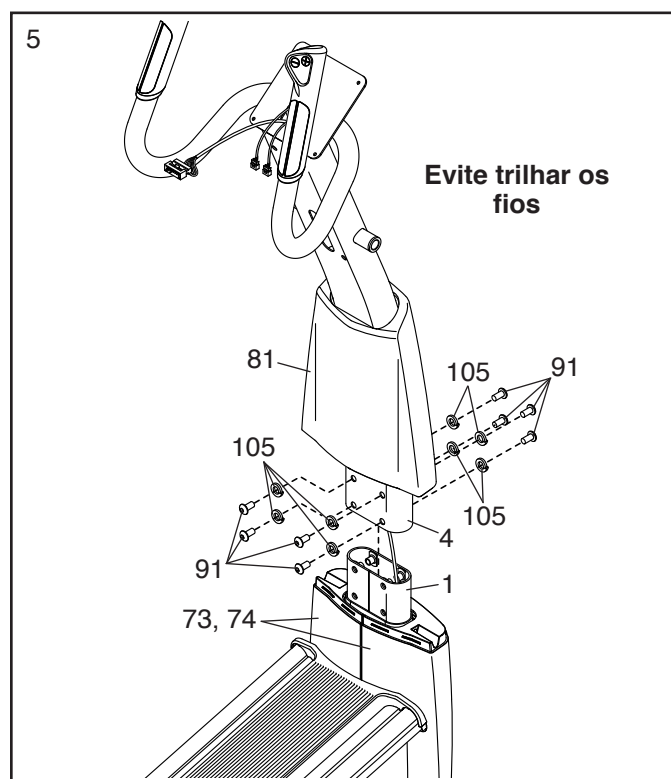
Ligue o Fio Superior (152) ao Fio Inferior (111).



5. **Conselho: evite trilhar os fios.** Insira a Barra Vertical (4) na Estrutura (1).

Fixe a Barra Vertical (4) com oito Parafusos M10 x 20mm (91) e oito Anilhas Dentadas M10 (105). **Não aperte ainda os Parafusos.**

Insira a Cobertura da Barra Vertical (81) de cima para baixo. **Não exerça ainda pressão na Cobertura da Barra Vertical em direção aos Escudos Frontais Esquerdo e Direito (73, 74).**

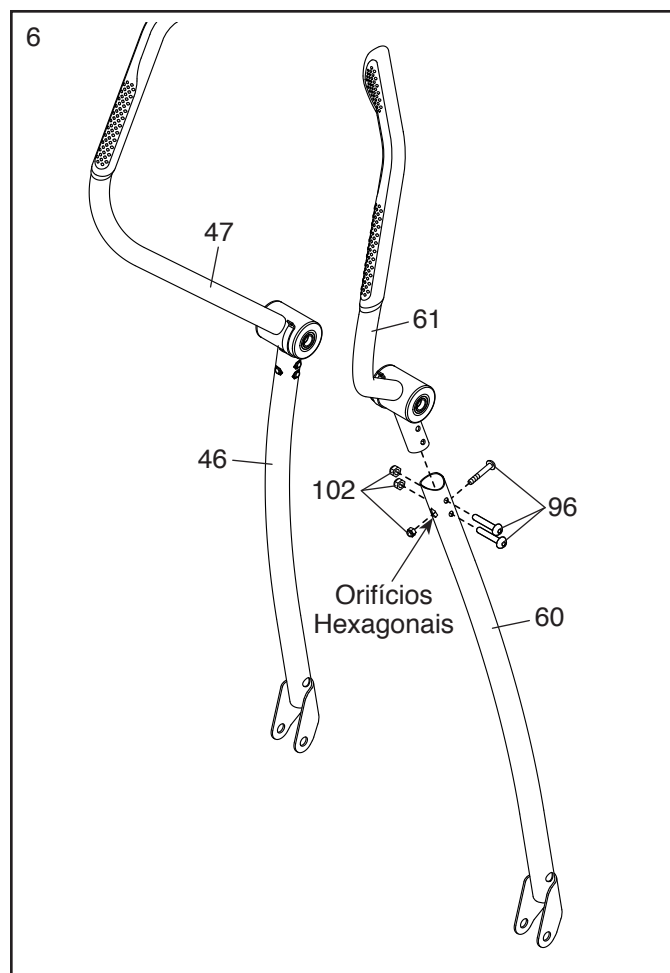


6. Identifique o Braço Superior Direito (61) e a Perna Superior Direita (60) e oriente-os conforme indicado.

Fixe o Braço Superior Direito (61) à Perna Superior Direita (60) com três Pinos M8 x 43mm (96) e três Contraporcas M8 (102).

Certifique-se de que as Contraporcas estão nos orifícios hexagonais indicados. Não aperte ainda os Pinos.

Fixe o Braço Superior Esquerdo (47) à Perna Superior Esquerda (46) da mesma forma.



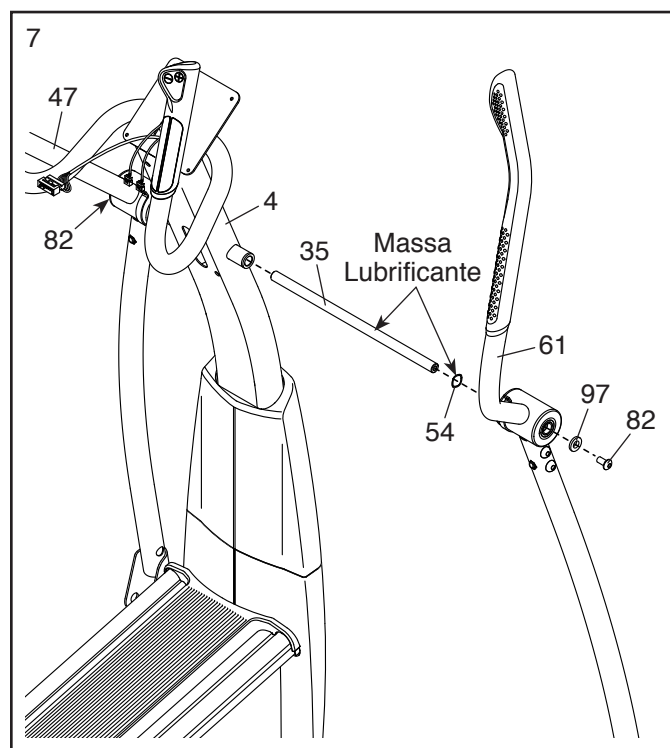
7. Utilize um saco de plástico para manter os dedos limpos e aplique uma pequena quantidade da massa lubrificante incluída no Eixo longo (35) e em duas Anilhas Onduladas 16mm (54) (só é apresentada uma).

Introduza o Eixo Longo (35) através da Barra Vertical (4) e depois centre-o.

Insira uma Anilha Ondulada 16mm (54) e o Braço Superior Direito (61) no lado direito do Eixo Longo (35).

Repita estas ações para o Braço Superior Esquerdo (47).

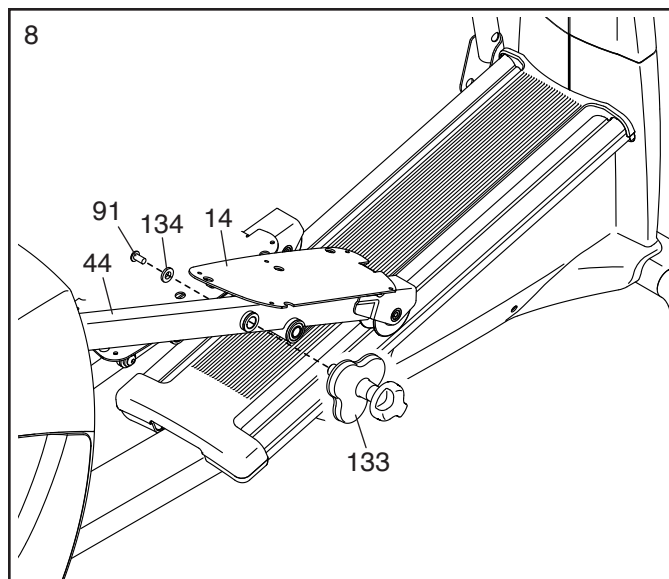
Aperte um Parafuso M8 x 16mm (82) e uma Anilha M8 x 22mm (97) em cada extremidade do Eixo Longo (35) **ao mesmo tempo**.



8. Enquanto outra pessoa levanta a parte traseira da Placa do Pedal Direito (14), insira o Suporte do Pedal Direito (133) no Braço do Pedal Direito (44).

Aperte o Suporte do Pedal Direito (133) com um Parafuso M10 x 20mm (91) e uma Anilha M10 x 25mm (134). **Não aperte excessivamente o Parafuso; o Suporte do Pedal Direito deve rodar livremente.**

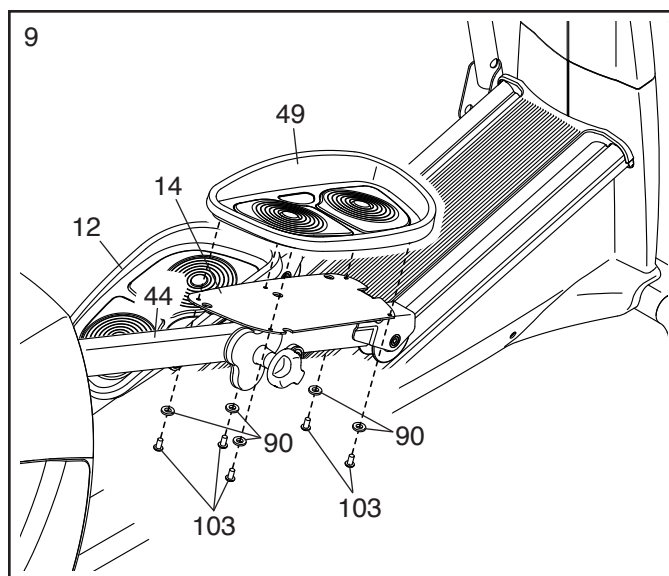
Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



9. Identifique o Pedal Direito (49) e oriente-o conforme indicado.

Enquanto outra pessoa levanta a Placa do Pedal Direito (14), fixe o Pedal Direito (49) à Placa do Pedal Direito com cinco Parafusos M6 x 16mm (103) e cinco Anilhas M6 (90). **Conselho: pode ser útil levantar o Braço do Pedal Direito (44).**

Fixe o Pedal Esquerdo (12) à Placa do Pedal Esquerdo (não apresentada) da mesma forma.



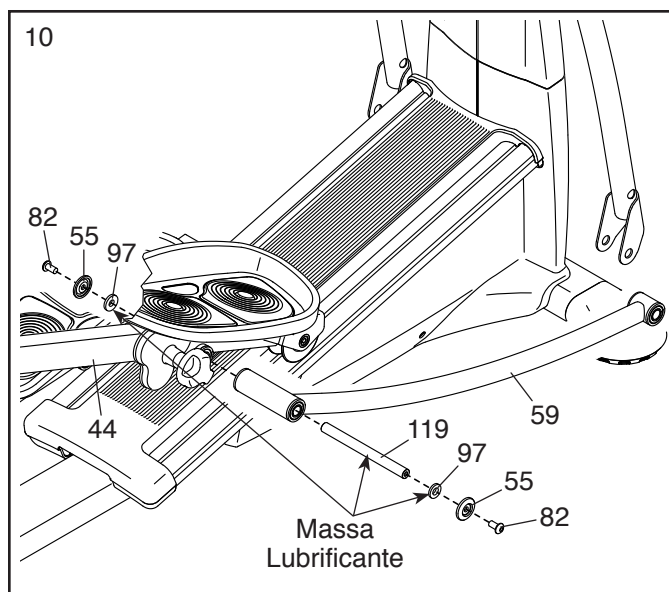
10. Aplique massa lubrificante a um Eixo Médio (119) e a duas Anilhas M8 x 22mm (97).

Identifique o Braço de Ligação Direito (59) e oriente-o conforme indicado.

Introduza o Eixo Médio (119) no Braço de Ligação Direito (59) e no Braço do Pedal Direito (44).

Aperte um Parafuso M8 x 16mm (82), uma Cobertura do Eixo (55) e uma Anilha M8 x 22mm (97) em cada extremidade do Eixo Médio (119) **ao mesmo tempo. Para evitar danificar o plástico, não aperte demasiado os Parafusos.**

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.



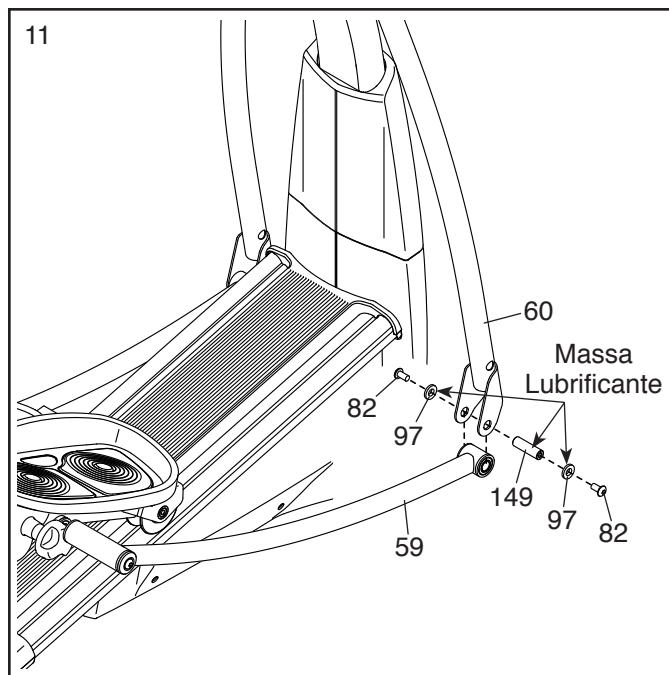
11. Aplique massa lubrificante a um Eixo Curto (149) e a duas Anilhas M8 x 22mm (97).

Em seguida, aperte um Parafuso M8 x 16mm (82) e uma Anilha M8 x 22mm (97) algumas voltas no Eixo Curto (149).

Enquanto outra pessoa segura na extremidade frontal do Braço de Ligação Direito (59) no interior do suporte da Perna Superior Direita (60), introduza o Eixo Curto (149) em ambas as partes.

Aperte outro Parafuso M8 x 16mm (82) e uma Anilha M8 x 22mm (97) algumas voltas no Eixo Curto (149). **Em seguida, aperte ambos os Parafusos ao mesmo tempo.**

Repita este passo no lado oposto do aparelho elíptico.

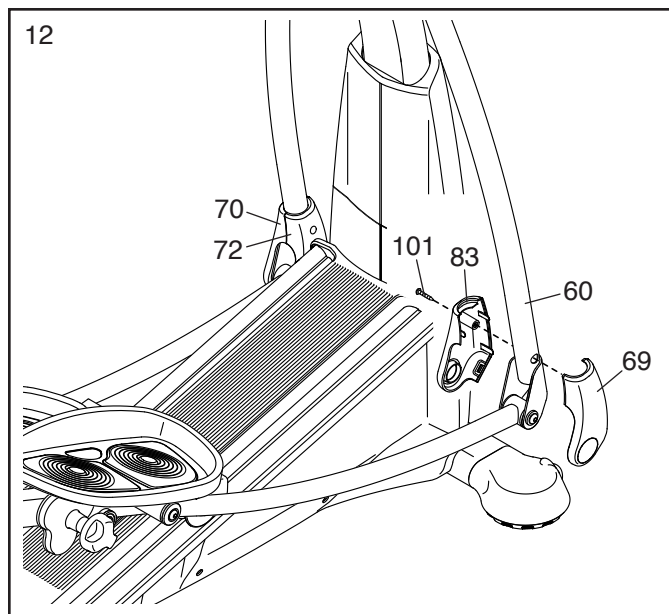


12. Identifique as Coberturas Interior e Exterior da Perna Direita (83, 69) e oriente-as conforme indicado.

Exerça pressão nas Coberturas Interior e Exterior da Perna Direita (83, 69) em conjunto à volta da Perna Superior Direita (60).

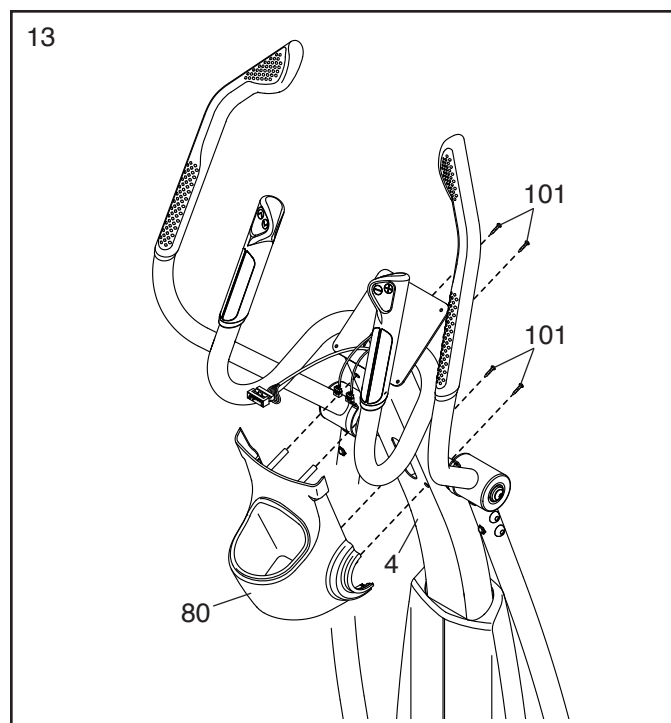
Fixe as Coberturas Interior e Exterior da Perna Direita (69) à Perna Superior Direita (60) com um Parafuso M4 x 16mm (101). **Para evitar danificar o plástico, não aperte demasiado o Parafuso.**

Fixe as Coberturas Interior e Exterior da Perna Esquerda (72, 70) da mesma forma.



13. Oriente a Cobertura Posterior da Consola (80) conforme indicado.

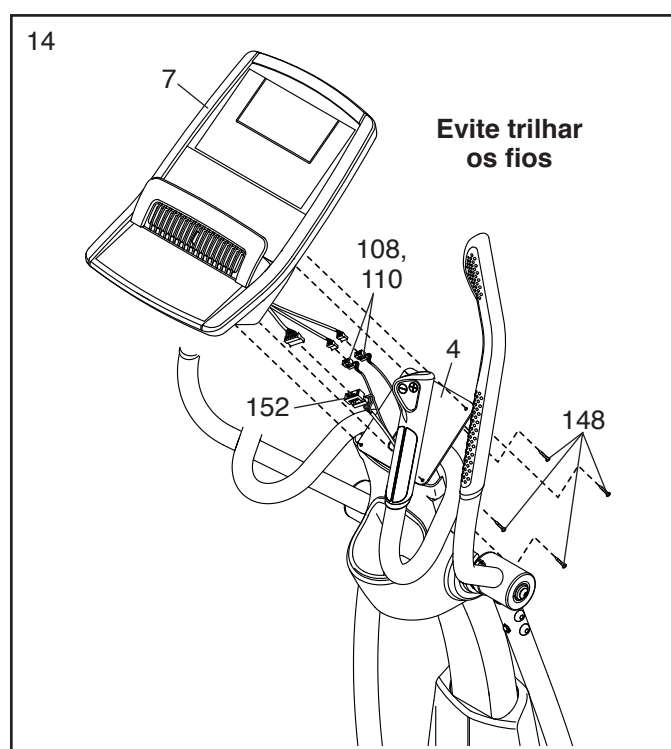
Fixe a Cobertura Posterior da Consola (80) à Barra Vertical (4) com quatro Parafusos M4 x 16mm (101).



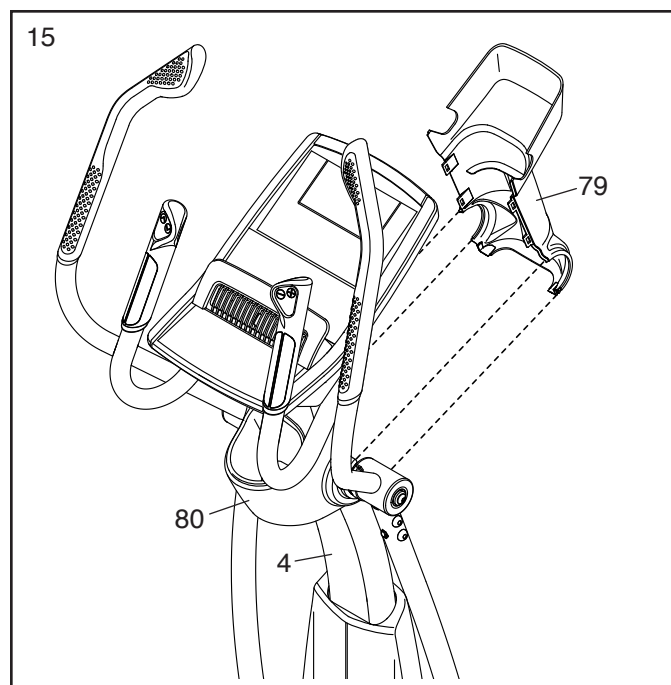
14. Enquanto outra pessoa segura na Consola (7) junto à Barra Vertical (4), ligue os fios da Consola ao Fio Superior (152) e aos Fios do Sensor Direito e Esquerdo (108, 110).

Introduza a extensão excessiva de fio na Barra Vertical (4).

Conselho: evite trilhar os fios. Fixe a Consola (7) à Barra Vertical (4) com quatro Parafusos M4 x 12mm (148).



15. Fixe a Cobertura Frontal da Consola (79) à volta da Barra Vertical (4) premindo as patilhas na Cobertura Frontal da Consola contra a Cobertura Posterior da Consola (80).



16. **Consulte o passo 6.** Aperte os seis Parafusos M8 x 43mm (96).

Consulte o passo 5. Aperte os oito Parafusos M10 x 20mm (91).

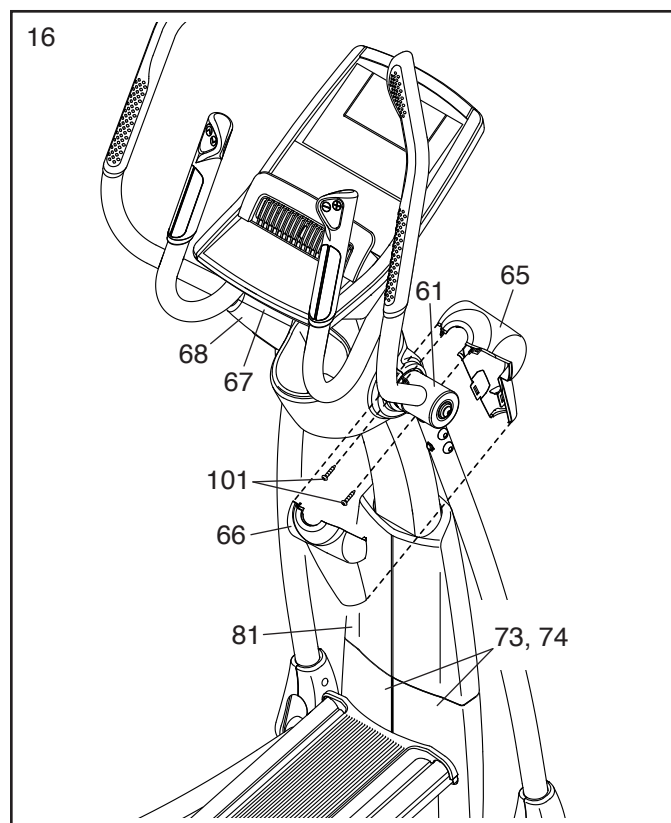
Identifique as Coberturas Frontal e Traseira do Braço Direito (65, 66).

Fixe a Cobertura Frontal do Braço Direito (65) ao Braço Superior Direito (61) com dois Parafusos M4 x 16mm (101).

Fixe a Cobertura Traseira do Braço Direito (66) à volta do Braço Superior Direito (61) premindo-a contra a Cobertura Frontal do Braço Direito (65).

Fixe as Coberturas Frontal e Posterior do Braço Esquerdo (67, 68) da mesma forma.

Em seguida, faça descer a Cobertura da Barra Vertical (81) e pressione-a contra os Escudos Frontais Esquerdo e Direito (73, 74).

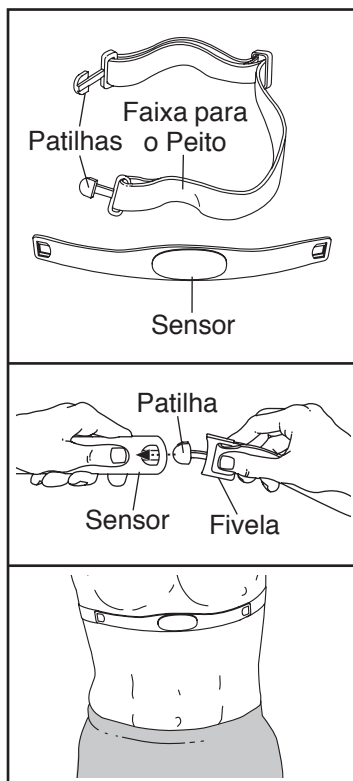


17. **Certifique-se de que todas as peças do aparelho elíptico ficam devidamente apertadas.** Nota: poderão estar incluídas peças extra. Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do aparelho elíptico.

O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

COMO COLOCAR O MONITOR DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

O monitor da frequência cardíaca consiste em a faixa para o peito e o sensor. Insira a patilha de uma das extremidades da faixa para o peito no orifício de uma das extremidades do sensor, conforme mostrado. Depois, exerça pressão na extremidade do sensor por baixo da fivela da faixa para o peito. A patilha deve ficar alinhada com a frente do sensor.



O monitor da frequência cardíaca deve ser colocado debaixo do vestuário, bem apertado contra a pele.

Envolva o peito com o monitor de frequência cardíaca na posição mostrada. Certifique-se de que o logótipo fique com o lado direito para cima. Depois, fixe a outra extremidade da faixa para o peito ao sensor. Se necessário, ajuste o comprimento da faixa para o peito.

Afaste o sensor do seu corpo alguns centímetros e localize as duas áreas dos eléctrodos, que estão cobertas por sulcos rasos. Humedeça as áreas dos eléctrodos com uma solução salina, como saliva ou uma solução para lentes de contacto. Depois, volte a colocar o sensor contra o peito.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Seque completamente o sensor com uma toalha macia depois de cada utilização. A humidade pode manter o sensor activado, encurtando a vida útil da pilha.
- Guarde o monitor da frequência cardíaca num local quente e seco. Não guarde o monitor da frequência cardíaca num saco plástico ou noutro recipiente que possa reter humidade.

- Não exponha o monitor da frequência cardíaca à luz directa do sol durante longos períodos de tempo; não o exponha a temperaturas superiores a 50° C ou inferiores a -10° C.
- Não dobre nem estique excessivamente o sensor ao usar ou guardar o monitor da frequência cardíaca.
- Para limpar o sensor, use um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. Depois, esfregue o sensor com um pano humedecido e seque-o meticulosamente com uma toalha macia. Nunca use álcool, produtos abrasivos ou químicos para limpar o sensor. A faixa para o peito deve ser lavada à mão e seca ao ar.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar adequadamente, tente efectuar os seguintes procedimentos.

- Certifique-se de que tem o monitor da frequência cardíaca colocado da forma descrita à esquerda. Se o monitor da frequência cardíaca não funcionar quando for colocado da forma descrita, mova-o ligeiramente para baixo ou para cima sobre o peito.
- Se as leituras da frequência cardíaca não aparecerem até começar a transpirar, volte a humedecer as áreas dos eléctrodos.
- Para que a consola apresente as leituras da frequência cardíaca, o utilizador tem de estar à distância máxima de um braço da consola.
- Se houver uma tampa do compartimento das pilhas no lado de trás do sensor, substitua a pilha por outra nova do mesmo tipo.
- O monitor da frequência cardíaca foi concebido para funcionar com pessoas que têm ritmos cardíacos normais. Os problemas de leitura da frequência cardíaca podem ser provocados por problemas médicos, como contracções ventriculares prematuras (CVP), picos de taquicardia e arritmia.
- O funcionamento do monitor da frequência cardíaca pode ser afectado por interferências magnéticas provocadas por linhas de alta tensão ou outras fontes. Se suspeitar de que o problema seja causado por interferências magnéticas, tente mudar a localização do equipamento de exercício.

FUNCIONAMENTO E AJUSTES

COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO

Este produto tem de ter ligação à terra. Se o produto funcionar mal ou avariar, a ligação à terra proporciona um caminho de menor resistência à corrente eléctrica, reduzindo o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um cabo de alimentação com um condutor de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. **IMPORTANTE: Se o cabo de alimentação estiver danificado, terá de ser substituído por um cabo de alimentação recomendado pelo fabricante. Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.**

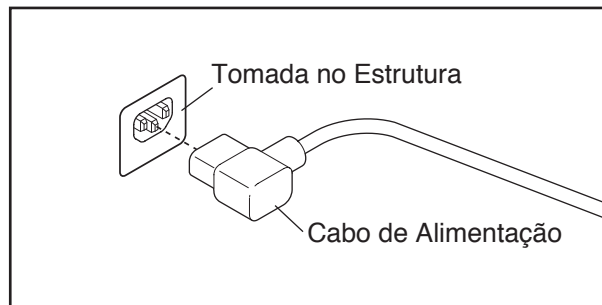


PERIGO: A ligação inadequada do fio condutor de ligação à terra poderá resultar em risco acrescido de choque eléctrico. Confirme junto de um electricista qualificado ou técnico de assistência, se tiver dúvidas de que o produto está devidamente ligado à terra. Não modifique a ficha fornecida com o produto; se não servir na tomada, peça a um electricista qualificado para lhe instalar uma tomada adequada.

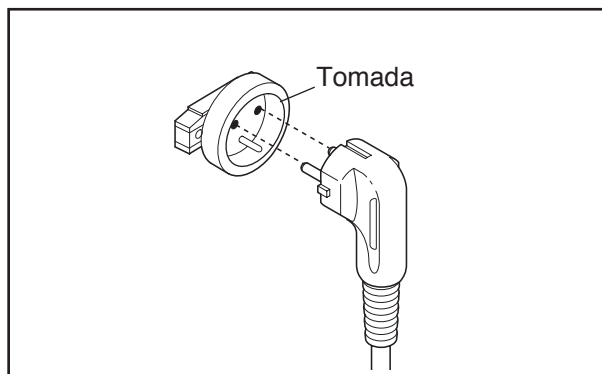
Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais. A tomada deve estar em um circuito de 120 volts nominal.

Efectue os seguintes procedimentos ligar o cabo de alimentação.

1. Ligue a extremidade indicada do cabo de alimentação à tomada existente no estrutura.

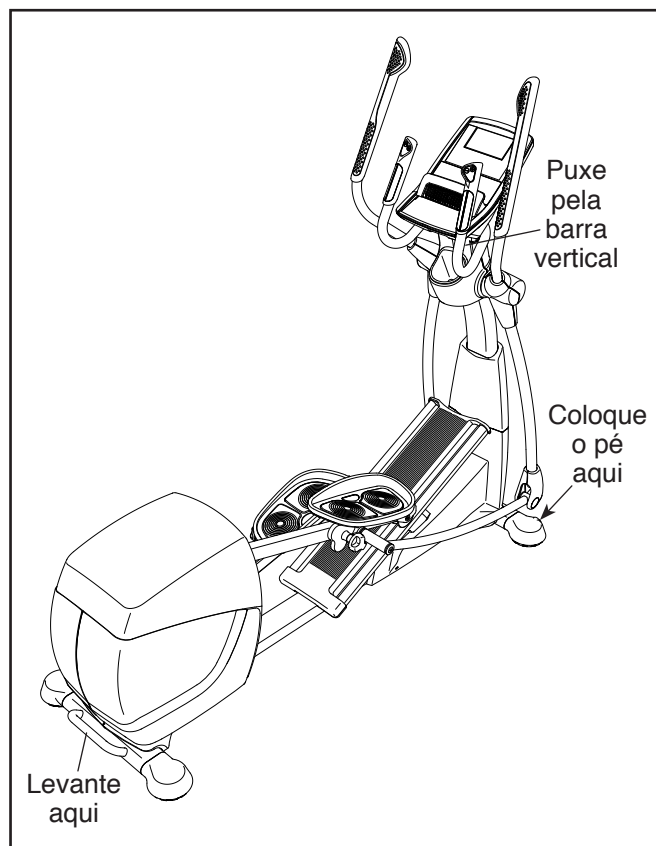


2. Ligue o cabo de alimentação numa tomada adequada devidamente instalada e ligada à terra conforme todas as normas e regulamentos locais.



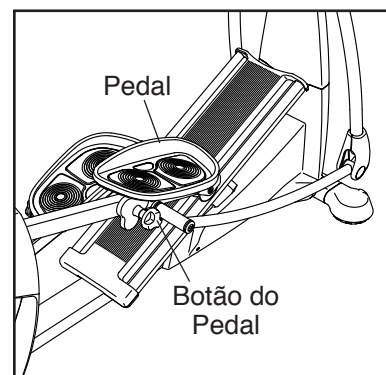
COMO DESLOCAR O APARELHO ELÍPTICO

Devido ao tamanho e ao peso do aparelho elíptico, são necessárias duas pessoas para o deslocar. Coloque-se diante do aparelho elíptico, agarre na barra vertical e apoie um pé contra uma das rodas. Puxe pela barra vertical enquanto outra pessoa levanta a alça da rampa, até que o aparelho elíptico fique a rodar sobre as rodas frontais. Desloque cuidadosamente o aparelho elíptico até ao local desejado e depois baixe-o para o chão.



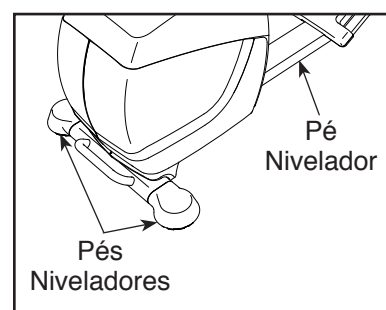
COMO AJUSTAR AS POSIÇÕES DOS PEDAIS

Cada pedal pode ser ajustado em diversas posições. Para ajustar cada pedal, retire primeiro o botão do pedal por baixo do pedal. **Certifique-se de que ajusta ambos os pedais para a mesma posição.**



COMO NIVELAR O APARELHO ELÍPTICO

Se o aparelho elíptico balançar ligeiramente no chão durante a utilização, rode um ou ambos os pés niveladores existentes por baixo do estabilizador traseiro até eliminar o movimento de balanço.



Se a estrutura do aparelho elíptico curvar durante a utilização, rode o pé nivelador por baixo do centro da estrutura até a curva ser eliminada.

COMO FAZER EXERCÍCIO COM O APARELHO ELÍPTICO

Para se posicionar sobre o aparelho elíptico, agarre os braços superiores ou as alças e suba para o pedal que estiver na posição mais baixa. Em seguida, suba para o outro pedal. Empurre os pedais para baixo até comecem a deslocar-se num movimento contínuo. **Nota: os braços do pedal podem rodar em ambas as direções. Recomenda-se que faça rodar os braços do pedal no sentido indicado pela seta; contudo, para variar, pode fazê-los rodar no sentido oposto.**

Para descer do aparelho elíptico, espere até os pedais pararem completamente. **Nota: o aparelho elíptico não tem uma roda livre; os pedais continuarão a deslocar-se até o volante parar.** Quando os pedais estiverem estacionários, comece por descer do pedal mais elevado. Em seguida, desça do pedal mais baixo.

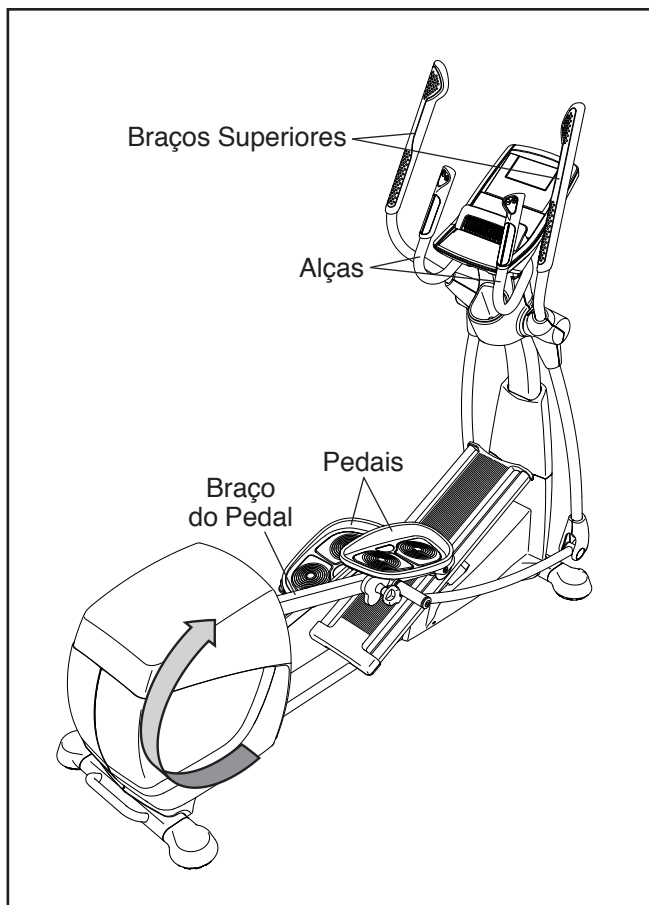
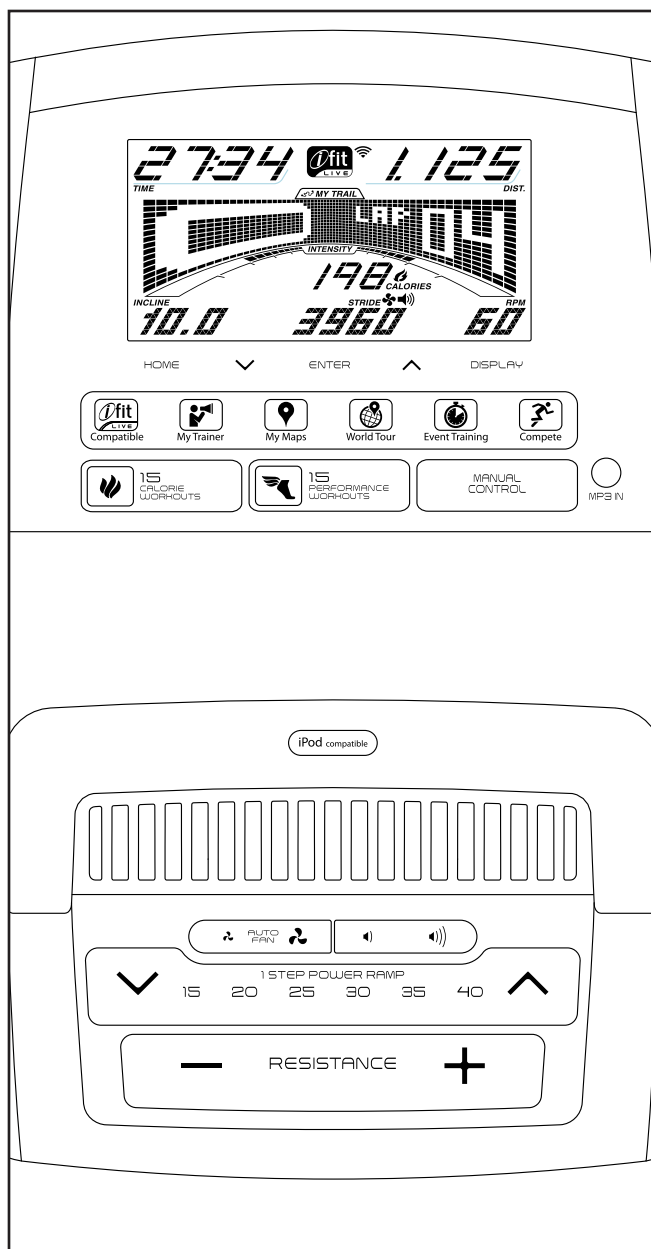


DIAGRAMA DA CONSOLA



FUNCIONALIDADES DA CONSOLA

A consola avançada oferece uma gama de funcionalidades concebidas para tornar os seus exercícios mais eficazes e divertidos.

Quando utilizar o modo manual da consola, pode alterar a resistência dos pedais e a inclinação da rampa, bastando para isso tocar num botão. Enquanto faz exercício, a consola apresenta continuamente informações sobre o mesmo. Pode também monitorizar a frequência cardíaca, utilizando o monitor da frequência cardíaca para o punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito incluído.

Além disso, a consola inclui trinta sessões de exercício predefinidas - quinze sessões de exercício de calorias e quinze sessões de exercício de desempenho. Cada sessão de exercício altera automaticamente a resistência dos pedais e a inclinação da rampa, indicando ao utilizador que varie o ritmo das pedaladas à medida que o guia através de exercícios eficazes.

A consola inclui também a revolucionária tecnologia iFit, que lhe permite comunicar com a sua rede sem fios através de um módulo iFit opcional. Com o modo iFit, pode descarregar exercícios personalizados, criar os seus próprios exercícios, manter um registo dos resultados dos exercícios, fazer uma corrida com outros utilizadores de iFit e aceder a muitas outras funcionalidades. **Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.**

Pode até ligar o leitor de MP3 ou de CD ao sistema de som da consola e ouvir as suas músicas ou os seus audiolivros preferidos durante o exercício.

Para ligar a corrente, consulte page 19. Para utilizar o modo manual, consulte page 19. Para utilizar uma sessão de exercício predefinida, consulte page 22. Para utilizar uma sessão de exercício iFit, consulte page 24. Para utilizar o sistema de som, consulte page 25. Para alterar as definições da consola, consulte page 26.

Nota: se houver uma película de plástico sobre o ecrã, retire-a.

COMO LIGAR A CORRENTE

IMPORTANTE: Se o aparelho elíptico tiver estado exposto a temperaturas frias, deixe-o aquecer até à temperatura ambiente antes de o ligar. Se não o fizer, poderá danificar os ecrãs da consola ou outros componentes eletrónicos.

Ligue o cabo de alimentação elétrica (consulte COMO LIGAR O CABO DE ALIMENTAÇÃO ELÉTRICA na página 15). Em seguida, localize o interruptor de corrente na estrutura junto ao cabo de alimentação elétrica. Coloque o interruptor de corrente na posição de reposição.



O ecrã ilumina-se e a consola fica pronta a utilizar.

Nota: quando ligar a consola pela primeira vez, a rampa é automaticamente calibrada. A rampa irá mover-se para cima e para baixo à medida que é calibrada. Quando a rampa para de se mover, está calibrada.

IMPORTANTE: Se a rampa não for automaticamente calibrada, consulte COMO CALIBRAR A RAMPA na página 27 e calibre a rampa manualmente.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Prima qualquer botão da consola ou comece a pedalar para ligar a consola.

Veja COMO LIGAR A CORRENTE à esquerda.

2. Selecione o modo manual.

Prima o botão Manual Control (Controlo Manual) na consola para selecionar o modo manual.

Se um módulo iFit sem fios não estiver inserido na consola nem ligado ao iFit, o modo manual é selecionado automaticamente.

3. Altere a resistência dos pedais e a inclinação da rampa conforme pretendido.

À medida que pedala, altere a resistência dos pedais premindo repetidamente os botões de aumento e diminuição de Resistance (Resistência) localizados na consola ou na Alça Direita.

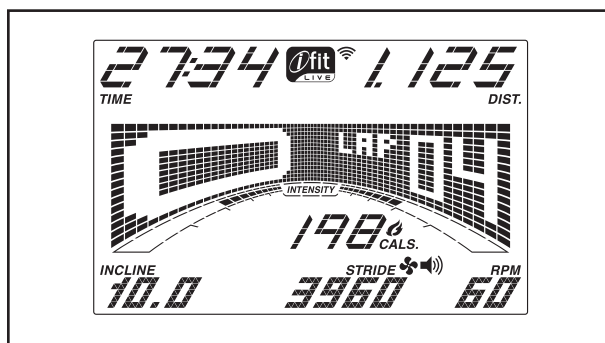
Nota: após premir um botão, os pedais demoram um momento até atingir o nível de resistência selecionado.

Para fazer variar o movimento dos pedais, pode alterar a inclinação da rampa. Para alterar a inclinação, prima um dos botões 1 Step Power Ramp (Rampa Elétrica Rápida) ou prima os botões de aumento e diminuição de 1 Step Power Ramp (Rampa Eletrónica Rápida localizados na consola ou na Alça Esquerda.

Nota: após premir os botões, a rampa demora um momento até atingir o nível de inclinação selecionado.

4. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

O ecrã pode apresentar as seguintes informações sobre a sessão de exercício:



Cals. (Calorias): Este modo de apresentação indica o número aproximado de calorias que queimou..

Cals./hr (Calorias por hora): Este modo de apresentação indica o número aproximado de calorias queimadas pelo utilizador durante uma hora.

Dist. (Distância): Este modo de apresentação indica a distância que pedalou, em quilómetros ou milhas.

Incline (Inclinação): Este modo de apresentação indica o nível de inclinação da rampa durante alguns segundos de cada vez que o nível de inclinação mudar.

Pulse (Pulsção): Este modo apresenta a frequência cardíaca quando utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho ou o monitor da frequência cardíaca para o peito incluído (consulte o passo 5 na página 21).

Resist. (Resistência): Este modo de apresentação indica o nível de resistência dos pedais durante alguns segundos de cada vez que o nível de resistência for alterado.

RPM: Este modo de apresentação indica a velocidade de pedalada em rotações por minuto (rpm).

Stride (Passadas): Este modo de apresentação indica o número total de passadas pedaladas.

Time (Tempo): Quando estiver selecionado o modo manual, este modo de apresentação indica o tempo decorrido. Quando estiver selecionada uma sessão de exercício, este modo de apresentação indica o tempo restante da sessão de exercício.

A matriz oferece diversos separadores no ecrã. Prima o botão Display (Ecrã) até ser apresentado o separador pretendido. Pode também premir os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter.

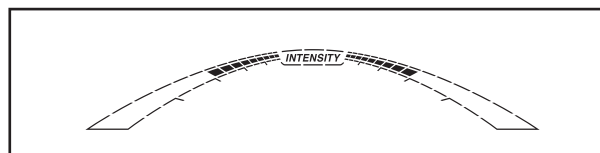
Incline (Inclinação): Este separador apresenta um perfil das definições de inclinação do exercício. Ao fim de cada minuto aparece um segmento novo.

Speed (Velocidade): Este separador apresenta um perfil das definições de velocidade do exercício. Ao fim de cada minuto aparece um segmento novo.

My Trail (A minha pista): Este separador apresenta uma pista que representa 400 metros. Durante o exercício, o retângulo intermitente indica o seu progresso. O separador My Trail (A minha pista) apresenta também o número de voltas que o utilizador vai concluindo.

Calorie (Calorias): Este separador indica o número aproximado de calorias que o utilizador queimou. A altura de cada segmento representa a quantidade de calorias queimadas durante aquele segmento.

Durante o exercício, a barra de nível da intensidade do exercício indica o nível de intensidade aproximado do exercício.



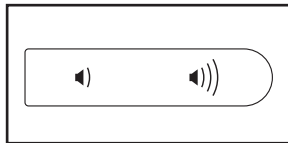
Prima o botão Home (Início) para regressar ao menu predefinido (consulte COMO ALTERAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 26 para configurar o menu predefinido). Se necessário, prima novamente o botão Home.

Quando estiver ligado um módulo iFit sem fios, o símbolo "sem fios" no topo do ecrã apresenta a força do sinal sem fios. Quatro arcos indicam força total do sinal.



Para sair do modo manual ou de um exercício, prima o botão Home (Início). Se necessário, prima novamente o botão Home (Início).

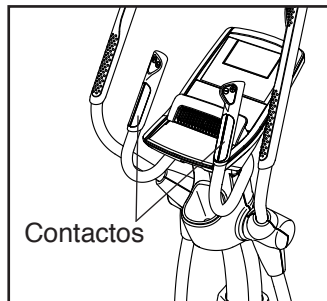
Altere o nível de volume da consola premindo os botões para aumentar ou diminuir o Volume.



5. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Para utilizar o monitor da frequência cardíaca para o peito incluído, consulte página 14. Para utilizar o monitor da frequência cardíaca do punho, siga as instruções em baixo **IMPORTANTE: Se utilizar ambos os monitores da frequência cardíaca ao mesmo tempo, a consola não indica a sua frequência cardíaca com precisão.**

Se houver folhas de plástico sobre os contactos metálicos do monitor da frequência cardíaca do punho, retire-as. Para medir a frequência cardíaca, segure o monitor da frequência cardíaca do punho com as palmas pousadas sobre os contactos. **Evite mover as mãos ou agarrar os contactos com demasiada força.**

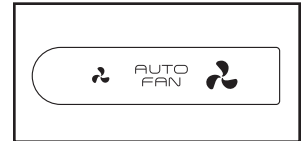


Quando as pulsações forem detetadas, um símbolo em forma de coração pisca no ecrã de cada vez que o coração bate, aparecem uma ou duas barras e, em seguida, é apresentada a frequência cardíaca. Para uma leitura mais precisa da frequência cardíaca, agarre os contactos durante, pelo menos, 15 segundos.

Se o ecrã não apresentar a sua frequência cardíaca, certifique-se de que tem as mãos posicionadas conforme a descrição. Tenha o cuidado de não mover excessivamente as mãos nem apertar os contactos com demasiada firmeza. Para obter o melhor desempenho, limpe os contactos com um pano macio; nunca utilize álcool, abrasivos ou químicos para limpar os contactos.

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

A ventoinha pode ser configurada para velocidade baixa, alta ou automática. Enquanto estiver selecionado o modo automático, a velocidade da ventoinha irá aumentar ou diminuir automaticamente conforme a velocidade de pedalada aumente ou diminua. Prima os botões de aumentar ou diminuir a Fan (Ventoinha) para selecionar uma velocidade da ventoinha ou para a desligar.



Nota: se os pedais não se moverem durante cerca de trinta segundos, a ventoinha desliga-se automaticamente.

7. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação elétrica.

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, soa um toque e a consola entra em modo de pausa.

Se os pedais não se moverem durante alguns minutos e os botões não forem premidos, a consola desliga-se e o ecrã é reiniciado.

Quando acabar de fazer exercício, coloque o interruptor de corrente na posição de desligado e desligue o cabo de alimentação elétrica. **IMPORTANTE: se não efetuar este procedimento, os componentes elétricos do aparelho elétrico poderão gastar-se prematuramente.**

COMO UTILIZAR UM EXERCÍCIO PREDEFINIDO

1. Comece a pedalar ou prima qualquer botão da consola para a ligar.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. Selecione uma sessão de exercício predefinida.

Para seleccionar uma sessão de exercício predefinida, prima repetidamente o botão de 15 Calorie Workouts (15 Exercícios de Calorias) ou o botão 15 Performance Workouts (15 Exercícios de Desempenho) até surgir no ecrã a sessão de exercício pretendida.

Quando seleccionar uma sessão de exercício predefinida, o ecrã apresenta a duração e o nome do exercício. Aparece na matriz um perfil das definições de velocidade do exercício.

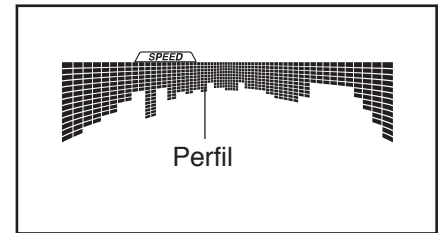
O ecrã apresenta também a velocidade máxima de pedalada (rpm), o nível máximo de resistência e o nível máximo da rampa.

3. Comece a pedalar para iniciar o exercício.

Cada sessão de exercício está dividida em segmentos de um minuto. Para cada segmento está programado um nível de resistência, um nível de inclinação da rampa e uma definição de rpm alvo (velocidade). Nota: é possível programar o mesmo nível de resistência, nível de inclinação da rampa e/ou rpm alvo para segmentos consecutivos.

Aparece na matriz o nível de resistência, o nível de inclinação da rampa e a definição de rpm alvo para o primeiro segmento.

Durante o exercício, os perfis dos separadores de velocidade e inclinação apresentam o progresso. O segmento intermitente do perfil representa o segmento em curso da sessão de exercício. A altura do segmento intermitente indica a velocidade ou nível de inclinação alvo do segmento em curso.



No final de cada segmento da sessão de exercício é emitida uma série de sons e o segmento seguinte do perfil começa a piscar. Se estiverem programados um nível de resistência, nível de inclinação da rampa e/ou rpm-alvo diferentes para o segmento seguinte, o nível de resistência, nível de inclinação da rampa e/ou rpm-alvo aparecem no ecrã durante alguns segundos para o(a) alertar. A resistência dos pedais e o nível de inclinação da rampa são então alterados.

Enquanto faz exercício, o ecrã avisa-o para manter a velocidade de pedalada próximo das rpm alvo para o segmento em curso. Quando aparecer uma seta para cima no ecrã, aumente o ritmo. Quando surgir no ecrã uma seta para baixo, abrande o ritmo. Se não surgir qualquer seta, mantenha o ritmo.

IMPORTANTE: As rpm alvo destinam-se apenas a proporcionar motivação. A velocidade de pedalada real pode ser inferior às rpm alvo. Certifique-se de que pedala a uma velocidade confortável para si.

Se o nível de resistência ou de inclinação para o segmento em curso for demasiado elevado ou demasiado baixo, pode preterir manualmente a definição premindo os botões Resistance (Resistência) ou os botões 1 Step Power Ramp (Rampa Elétrica Rápida). **IMPORTANTE: Quando terminar o segmento em curso da sessão de exercício, os pedais ajustam-se automaticamente ao nível de resistência programado para o segmento seguinte e a rampa ajusta-se automaticamente ao nível de inclinação programado para o segmento seguinte.**

A sessão de exercício continua dessa forma até terminar o último segmento. Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começa a piscar no ecrã. Para reiniciar o exercício basta continuar a pedalar.

4. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 20.

5. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte o passo 5 na página 21.

6. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 21.

7. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação elétrica.

Consulte o passo 7 na página 21.

COMO UTILIZAR UMA SESSÃO DE EXERCÍCIO iFIT

É necessário um módulo iFit para utilizar um exercício iFit.

Para adquirir um módulo iFit em qualquer altura, vá a www.iFit.com ou ligue para o número de telefone indicado na capa deste manual.

Nota: para utilizar um módulo iFit é necessário ter acesso a um computador com ligação à Internet e uma porta USB. Também necessita de ser membro do iFit.com. Para utilizar um módulo iFit sem fios é também necessário ter uma rede sem fios, incluindo um router 802.11b preparado para emissão SSID (as redes ocultas não são suportadas).

IMPORTANTE: Para satisfazer os requisitos de cumprimento da exposição, a antena e o transmissor do módulo iFit devem estar afastados de qualquer pessoa pelo menos 20 cm e não devem estar perto de nem ligados a qualquer outra antena ou transmissor.

1. Prima qualquer botão da consola ou comece a pedalar para ligar a consola.

Consulte COMO LIGAR A CORRENTE na página 19.

2. Certifique-se de que o módulo iFit está inserido na consola.

Para utilizar um exercício iFit, certifique-se de que o módulo iFit está inserido na consola.

3. Selecione o modo iFit.

Para seleccionar o modo iFit.com, prima o botão iFit.

4. Selecione um utilizador.

Se estiver registado mais de um utilizador na sessão iFit.com, pode mudar de utilizador no ecrã principal do iFit. Prima os botões de aumentar e diminuir junto ao botão Enter para seleccionar um utilizador.

5. Selecione um exercício iFit.

Para seleccionar um exercício iFit, prima um dos botões iFit. Nota: antes de ser possível transferir alguns exercícios, deve ir a www.iFit.com e adicioná-los à sua agenda.

Prima o botão iFit para transferir o exercício seguinte da sua agenda. Prima o botão My Trainer (O meu treinador), o botão My Maps (Os meus mapas), o botão World Tour (Digressão mundial) ou o botão Event Training (Treino para eventos) para transferir o exercício seguinte desse tipo da sua agenda. Prima o botão Compete (Competir) para competir numa corrida previamente agendada. **Para obter mais informações sobre os exercícios iFit, vá a www.iFit.com.**

Quando seleccionar um exercício iFit, o ecrã apresenta a duração do exercício e o número aproximado de calorias que irá queimar. O ecrã pode ainda apresentar o nome do exercício. Se seleccionar um exercício de competição, o ecrã pode fazer uma contagem decrescente até ao início da corrida.

6. Inicie o exercício.

Consulte o passo 3 na página 22.

Durante alguns exercícios, a voz de um treinador pessoal irá orientá-lo através do exercício físico. Pode seleccionar uma definição de áudio para o treinador pessoal (consulte COMO MUDAR AS DEFINIÇÕES DA CONSOLA na página 26).

Para parar a sessão de exercício a qualquer momento, pare de pedalar. O tempo começa a piscar no ecrã. Para reiniciar o exercício, basta continuar a pedalar.

7. Acompanhe o seu progresso pelo ecrã.

Consulte o passo 4 na página 20.

O separador My Trail (A minha pista) apresenta um mapa da pista onde está a caminhar ou a correr, ou uma pista e o número de voltas que vai concluindo.

Durante um exercício de competição, o separador Competition (Competição) apresenta o seu progresso na corrida. Durante a corrida, a linha de cima da matriz apresenta o que já percorreu na corrida. As outras linhas apresentam outros concorrentes. O final da matriz representa o final da corrida.

8. Meça a sua frequência cardíaca, se desejar.

Consulte o passo 5 na página 21.

9. Ligue a ventoinha, se o desejar.

Consulte o passo 6 na página 21.

10. Quando acabar de fazer exercício, desligue o cabo de alimentação elétrica.

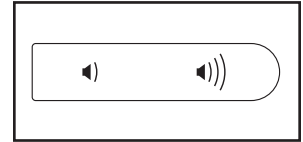
Consulte o passo 7 na página 21.

Para obter mais informações sobre o modo iFit, vá a www.iFit.com.

COMO UTILIZAR O SISTEMA DE SOM

Para reproduzir música ou audiolivros através do sistema de som da consola durante o exercício, ligue o cabo de áudio à tomada da consola e a uma tomada do leitor de MP3 ou de CD; **certifique-se de que o cabo de áudio está bem ligado.**

Em seguida, prima o botão de reprodução no leitor de MP3 ou de CD. Ajuste o nível do volume com os botões para aumentar e diminuir o Volume na consola ou com o controlo de volume do leitor de MP3 ou CD.



COMO ALTERAR AS CONFIGURAÇÕES DA CONSOLA

A consola inclui um modo de utilizador que lhe permite ver informações sobre a utilização, selecionar uma unidade de medida e ajustar o nível de contraste do ecrã.

Quando estiver ligado um módulo iFit à consola, pode também utilizar o modo de informação para escolher uma configuração áudio para a voz do treinador pessoal, configurar um menu predefinido, verificar o estado do módulo iFit e verificar se existem conteúdos para descarregar.

1. Selecione o modo de informação.

Para selecionar o modo de informação, prima e mantenha premido o botão Display (Ecrã) por alguns segundos, até surgir no ecrã o modo de informação.

2. Veja as informações de utilização.

O ecrã irá também indicar o número total de horas de utilização do aparelho elíptico. O ecrã apresenta também a distância total pedalada no aparelho elíptico (em milhas ou quilómetros).

3. Selecione uma unidade de medida, se o desejar.

Aparece no ecrã a palavra ENGLISH para milhas inglesas ou a palavra METRIC para quilómetros métricos, para indicar a unidade de medida atualmente selecionada.

Para alterar a unidade de medida, prima o botão Enter para escolher a unidade de medida desejada.

4. Determine se está ligado à consola um módulo iFit.

Se estiver ligado à consola um módulo iFit, o ecrã apresenta as palavras WIFI MODULE (Módulo WiFi) ou USB MODULE (Módulo USB).

Se não estiver ligado qualquer módulo, o ecrã apresenta as palavras NO IFIT MODULE (Sem módulos iFit). Se não estiver ligado qualquer módulo, os passos 6 a 9 não se aplicam.

5. Ajuste o nível de contraste do ecrã, se o desejar.

Prima o botão de diminuir para ver o nível do contraste. Surge também no ecrã o nível de contraste

atualmente selecionado. Prima os botões de aumentar e diminuir a 1 Step Power Ramp (Rampa Elétrica Rápida) para ajustar o nível de contraste.

6. Selecione uma configuração áudio para a voz do treinador pessoal, se o desejar.

Prima o botão de diminuir para ver o estado da voz do treinador pessoal. Aparece no ecrã a configuração áudio atualmente selecionada para a voz do treinador pessoal.

Em seguida, prima repetidamente o botão Enter para definir a voz do treinador pessoal para ON (Ligada) ou OFF (Desligada).

7. Defina um objetivo de tempo, se o desejar.

Prima o botão de diminuir para ver a configuração do menu predefinido. O menu predefinido é o que aparece quando ligar a consola. Prima repetidamente o botão Enter para selecionar menu do modo manual ou o menu iFit como menu predefinido.

8. Verifique o estado do módulo iFit, se o desejar.

Prima o botão de diminuir para ver o ecrã de estado do iFit. Aparecem no ecrã as palavras CHECK WIFI STATUS (Verificar estado WiFi) ou CHECK USB STATUS (Verificar estado USB).

Em seguida, prima o botão Enter. Após alguns segundos, aparece no ecrã o estado do módulo iFit. Para sair deste ecrã, prima e mantenha premido o botão Display (Ecrã) durante alguns segundos.

9. Verifique se existem conteúdos para descarregar, se o desejar.

Prima o botão de diminuir para ver o ecrã dos conteúdos para descarregar. Aparecem no ecrã as palavras SEND/RECEIVE DATA (Enviar/receber dados).

Em seguida, prima o botão Enter. A consola verifica então se existem exercícios iFit e firmware para descarregar.

10. Saia do modo de informação.

Prima o botão Display (Ecrã) para sair do modo de informação.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Examine e aperte regularmente todas as peças do aparelho elíptico. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

Para limpar o aparelho elíptico, utilize um pano humedecido e uma pequena quantidade de detergente suave. **IMPORTANTE: Para evitar danificar a consola, mantenha-a afastada de líquidos e não a exponha à luz solar direta.**

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM A CONSOLA

Se a consola não indicar a sua frequência cardíaca quando agarra o monitor da frequência cardíaca do punho, ou se a frequência cardíaca indicada parecer demasiado alta ou baixa, consulte o passo 5 na página 21.

COMO CALIBRAR A RAMPA

Se a rampa não funcionar devidamente, pode ter de ser calibrada. Para calibrar a rampa, prima e mantenha premido o botão 15 Calorie Workouts (15 Exercícios de Calorias) por alguns segundos, até surgir no ecrã o modo de teste.

Prima novamente o botão 15 Calorie Workouts (15 Exercícios de Calorias). Em seguida, prima o botão de aumentar ou diminuir a 1 Step Power Ramp (Rampa Eletrónica Rápida) para calibrar a rampa. A rampa irá mover-se para cima e para baixo à medida que é calibrada.

Quando a rampa para de se mover, está calibrada. Em seguida, prima repetidamente o botão 15 Calorie Workouts (15 Exercícios de Calorias) para sair do modo de teste.

COMO LUBRIFICAR OS ROLETES DO BRAÇO DO PEDAL

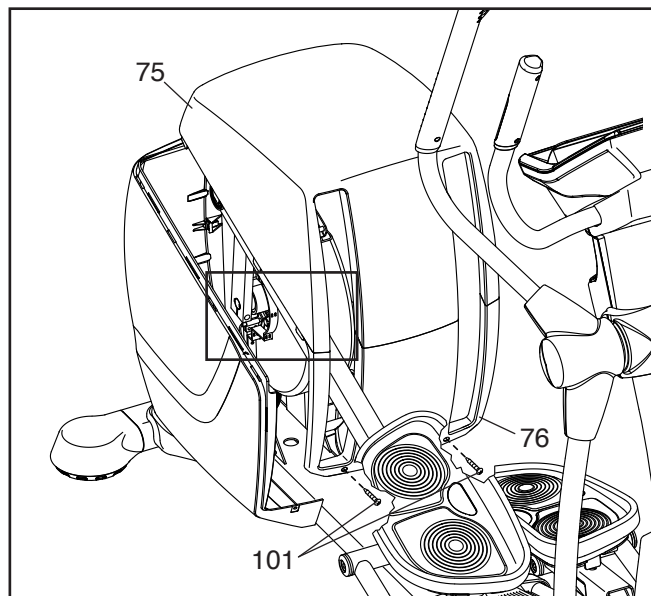
Consulte o DIAGRAMA EXPANDIDO na parte final deste manual. Se os Roletes do Braço do Pedal (51) chiarem ao mover-se sobre as Pistas Direita e Esquerda (16, 146), aplique igualmente a ambos os Roletes do Braço do Pedal uma pequena quantidade de massa lubrificante branca de utilização naval. Espalhe uniformemente a massa em torno dos Roletes do Braço do Pedal. Pedale sobre o aparelho elíptico até que fique distribuída ao longo das Pistas Esquerda e Direita uma fina película de massa; limpe qualquer excesso de massa.

COMO AJUSTAR O INTERRUPTOR DE LÂMINAS

Se a consola não apresentar informações corretas, o interruptor de lâminas deve ser ajustado.

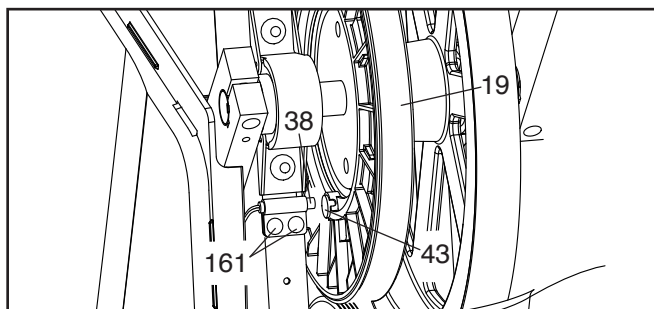
Para ajustar o interruptor de lâminas, deve primeiro retirar a unidade da proteção central e cobertura da proteção, e a cobertura da polia (consulte as instruções abaixo).

Primeiro, retire os dois Parafusos M4 x 16mm indicados (101) da Proteção Central (76). Em seguida, com uma chave de fendas de ponta plana, solte as patilhas laterais e traseira da Cobertura da Proteção (75). Em seguida, faça deslizar a Proteção Central e a Cobertura da Proteção para a frente.



Em seguida, consulte o DIAGRAMA AMPLIADO A na página 33. Retire os quatro Parafusos M4 x 16mm (101) da Cobertura da Polia (15) e, em seguida, retire a Cobertura da Polia. Pode ser necessário desligar os fios (não apresentados) no topo da Cobertura da Polia.

Localize o Interruptor de Lâminas (38). Desaperte, mas não retire, os dois Parafusos de Flange M4 x 12,7mm (161).



Depois, rode a Polia Grande (19) até um Íman (43) ficar alinhado com o Interruptor de Lâminas (38). Faça deslizar ligeiramente o Interruptor de Lâminas, aproximando-o ou afastando-o do Íman. Em seguida, aperte novamente os dois Parafusos de Flange M4 x 12,7mm (161).

Rode a Polia Grande (19) por um momento. Repita estes procedimentos até a consola apresentar informações corretas.

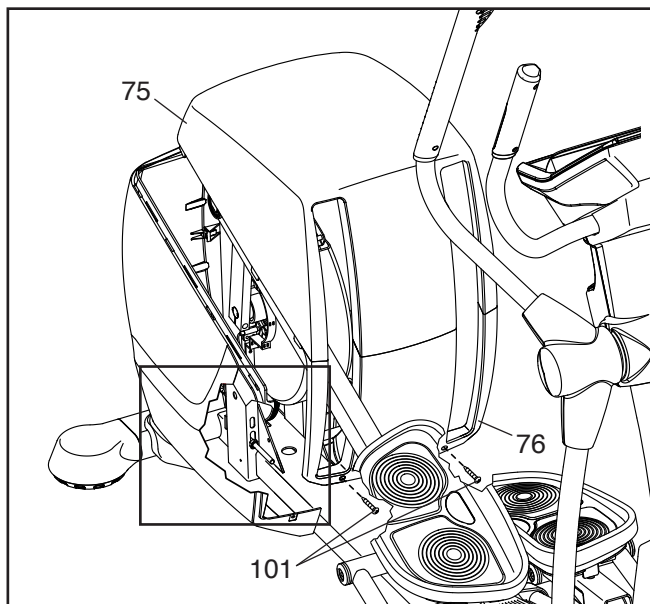
Quando o interruptor de lâminas estiver corretamente ajustado, fixe novamente a cobertura da polia, ligue novamente os fios se necessário e fixe novamente a unidade de proteção central e cobertura da proteção; **certifique-se de que a cobertura da proteção está alinhada com o suporte da proteção na estrutura.**

COMO AJUSTAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

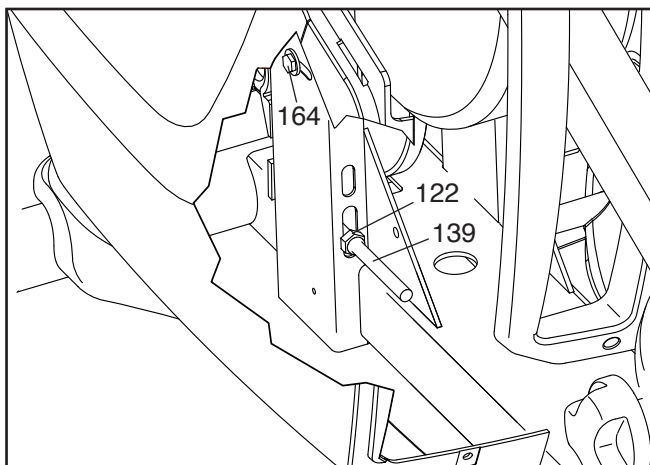
Se sentir que os pedais escorregam enquanto pedala, mesmo com a resistência ajustada para o nível mais elevado, pode ser necessário ajustar a correia de transmissão.

Para ajustar a correia de transmissão grande, deve remover primeiro a Cobertura da Proteção e a Proteção Central (76) (consulte as instruções abaixo).

Retire os dois Parafusos M4 x 16mm indicados (101) da Proteção Central (76). Em seguida, com uma chave de fendas de ponta plana, solte as patilhas laterais e traseira da Cobertura da Proteção (75). Em seguida, faça deslizar a Proteção Central e a Cobertura da Proteção para a frente.



Solte o Parafuso M6 x 35mm (164) algumas voltas. Em seguida, aperte a Porca M8 (122) no Pino em J (139) **meia volta**. Depois, aperte novamente o Parafuso M4 x 35mm.



Fixe novamente a cobertura da proteção e a proteção central; **certifique-se de que a cobertura da proteção está alinhada com o suporte da proteção na estrutura.** Se os pedais ainda escorregam quando estiver a pedalar, repita estes passos.

Se tiver dúvidas sobre o ajuste da correia de transmissão, consulte a capa deste manual.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

⚠️ AVISO: Consulte o seu médico antes de iniciar este ou qualquer outro exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Há diversos factores que podem afectar a precisão das leituras dos batimentos cardíacos. O sensor de pulsações é meramente um auxiliar do exercício para determinar a tendência geral dos batimentos cardíacos.

Estas directivas irão ajudá-lo a planear o programa de exercícios. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, adquira um livro com boa reputação ou consulte o médico. Lembre-se de que uma nutrição e descanso adequados são essenciais para obter bons resultados.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Quer o seu objectivo seja queimar gorduras ou fortalecer o sistema cardiovascular, a intensidade adequada dos exercícios é a chave para obter resultados. Pode utilizar os batimentos cardíacos como guia para encontrar o nível de intensidade adequado. A tabela abaixo apresenta os batimentos cardíacos recomendados para queimar gorduras e para o exercício aeróbico.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar o nível de intensidade adequado, localize a sua idade na parte de baixo da tabela (as idades estão arredondadas para os dez anos mais próximos). Os três números indicados acima da idade definem a “zona de exercício.” O número mais baixo representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras, o número do meio representa os batimentos cardíacos para queimar gorduras ao máximo e o número mais elevado representa os batimentos cardíacos para o exercício aeróbico.

Queimar Gorduras—Para queimar gorduras eficazmente, deve exercitar-se com um nível de intensidade baixo durante algum tempo. Durante os primeiros minutos de exercício o corpo utiliza *calorias de hidratos de carbono* como energia. Só depois dos primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar as *calorias de gordura* armazenadas como energia. Se o objectivo for queimar gordura, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais baixo da sua zona de exercício. Para queimar gorduras ao máximo, faça o exercício com os batimentos cardíacos perto do número do meio na zona de exercício.

Exercício Aeróbico—Se o objectivo for fortalecer o sistema cardiovascular, deverá fazer exercícios aeróbicos, ou seja, actividades que requeiram uma grande quantidade de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para exercícios aeróbicos, ajuste a intensidade do exercício até os batimentos cardíacos estarem próximos do número mais alto da sua zona de exercício.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, batimentos cardíacos e circulação, preparando-o para o exercício.

Exercício da Zona—Faça 20 a 30 de exercício com os batimentos cardíacos dentro da sua zona de exercício. (Durante as primeiras semanas do programa de exercício, não mantenha os batimentos cardíacos dentro da zona de exercício durante mais de 20 minutos.) Respire normal e profundamente durante o exercício; não sustenha a respiração.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

FREQUÊNCIA DE EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a sua condição física, faça três exercícios por semana, com um intervalo mínimo de um dia entre exercícios. Após alguns meses de exercícios regulares, pode chegar aos cinco exercícios por semana, se pretender. Lembre-se de que a chave para atingir o sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

SUGESTÕES DE ALONGAMENTOS

À direita apresentamos a forma correcta de executar diversos alongamentos básicos. Movimente-se lentamente à medida que alonga; não faça movimentos bruscos.

1. Alongamento a Tocar nos Dedos dos Pés

Em pé, com os joelhos ligeiramente flectidos, incline-se lentamente para a frente a partir das ancas. Descontraia as costas e ombros à medida que tenta atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os tendões do jarrete, parte de trás dos joelhos e costas.

2. Alongamento dos Tendões do Jarrete

Sente-se com uma perna estendida. Encoste a planta do outro pé à parte interna da coxa da perna estendida. Tente atingir os dedos do pé o mais possível. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os tendões do jarrete, a parte de baixo das costas e as virilhas.

3. Alongamento da Canela/Tendão de Aquiles

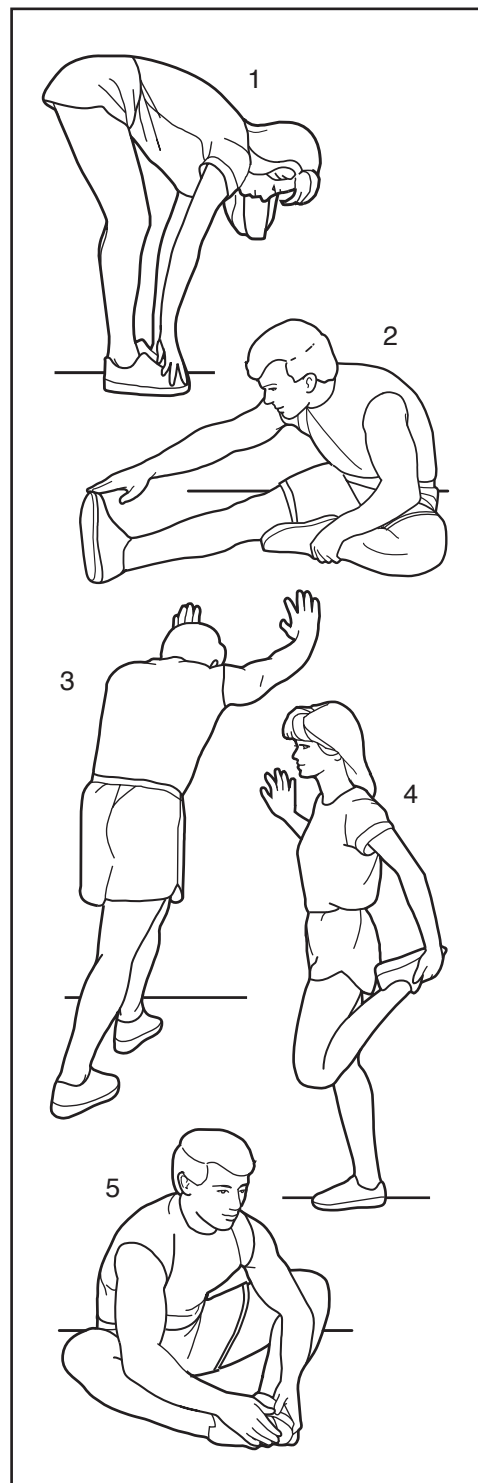
Com uma perna em frente da outra, incline-se para a frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé bem apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova as ancas em direcção à parede. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre também a perna de trás. Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

4. Alongamento dos Quadricípites

Com uma mão apoiada numa parede por motivos de equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Encoste o calcanhar o mais possível às nádegas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes para cada perna. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.

5. Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com as plantas dos pés encostadas uma à outra e os joelhos para fora. Empurre os pés o mais possível em direcção às virilhas. Conte até 15 e descontraia. Repita 3 vezes. Alonga os quadricípites e os músculos das ancas.



LISTA DE PEÇAS

Modelo nº NTEVEL81212.1 R1212A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	51	2	Rolete do Braço do Pedal
2	2	Tubo Estabilizador Traseiro	52	2	Rolete do Braço da Rampa
3	1	Rampa	53	1	Braço da Rampa
4	1	Barra Vertical	54	2	Anilha Ondulada 16mm
5	26	Parafuso M4 x 19mm	55	4	Cobertura do Eixo
6	1	Tubo Estabilizador Frontal	56	12	Bucha do Braço Grande
		Esquerdo	57	4	Rolamento Grande
7	1	Consola	58	1	Suporte da Proteção
8	1	Polia Pequena	59	1	Braço de Ligação Direito
9	2	Suporte da Polia Pequena	60	1	Perna Superior Direita
10	1	Cobertura da Rampa	61	1	Braço Superior Direito
11	2	Suporte da Polia Grande	62	1	Punho Esquerdo
12	1	Pedal Esquerdo	63	1	Protetor Traseiro Esquerdo
13	1	Placa do Pedal Esquerdo	64	2	Eixo do Rolete do Braço do Pedal
14	1	Placa do Pedal Direito	65	1	Cobertura Frontal do Braço Direito
15	1	Cobertura da Polia	66	1	Cobertura Traseira do Braço Direito
16	1	Pista Esquerda	67	1	Cobertura Frontal do Braço
17	1	Tampa da Rampa Esquerda			Esquerdo
18	1	Pedaleiro	68	1	Cobertura Traseira do Braço
19	1	Polia Grande			Esquerdo
20	2	Braço do Pedaleiro	69	1	Cobertura Exterior da Perna Direita
21	6	Parafuso M4 x 10mm	70	1	Cobertura Exterior da Perna
22	1	Tensor			Esquerda
23	1	Íman em C	71	1	Proteção Posterior Direita
24	2	Bucha da Rampa	72	1	Cobertura Interior da Perna
25	1	Motor de Resistência			Esquerda
26	1	Haste de Resistência	73	1	Protetor Frontal Esquerdo
27	1	Disco de Resistência	74	1	Protetor Frontal Direito
28	1	Volante	75	1	Cobertura da Proteção
29	1	Punho Direito	76	1	Proteção Central
30	2	Tampa Superior Traseira	77	4	Pino M8 x 92mm
31	1	Motor de Inclinação	78	2	Chave
32	1	Tampa Superior Frontal Direita	79	1	Cobertura Frontal da Consola
33	2	Pé Nivelador Grande	80	1	Cobertura Traseira da Consola
34	2	Roda	81	1	Cobertura da Barra Vertical
35	1	Eixo Longo	82	18	Parafuso M8 x 16mm
36	2	Bucha do Suporte Vertical	83	1	Cobertura Interior da Perna Direita
37	1	Tabuleiro de Acessórios	84	2	Parafuso M10 x 70mm
38	1	Fio/Interruptor de Lâminas	85	2	Parafuso M5 x 16mm
39	1	Torno do Interruptor de Lâminas	86	2	Pino M10 x 58mm
40	1	Controlador do Motor	87	4	Pino M10 x 94mm
41	6	Rolamento Pequeno	88	1	Eixo da Polia Pequena
42	8	Anel de Retenção do Volante	89	1	Parafuso do Tensor
43	2	Íman	90	14	Anilha M6
44	2	Braço do Pedal	91	22	Parafuso M10 x 20mm
45	1	Braço de Ligação Esquerdo	92	1	Pino M6 x 56mm
46	1	Perna Superior Esquerda	93	4	Parafuso de Flange M4 x 12mm
47	1	Braço Superior Esquerdo	94	3	Porca de Travamento M6
48	2	Mola do Pedal	95	8	Parafuso M8 x 18mm
49	1	Pedal Direito	96	6	Pino M8 x 43mm
50	2	Tampa Inferior Frontal	97	18	Anilha M8 x 22mm

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
98	2	Anel de Retenção do Rolete da Rampa	138	2	Anel de Retenção da Polia Pequena
99	1	Anel de Retenção do Íman em C	139	1	Pino em J
100	4	Bucha do Braço Pequeno	140	2	Bucha do Braço da Rampa
101	39	Parafuso M4 x 16mm	141	2	Torno do Braço da Rampa
102	6	Contraporca M8	142	1	Pino M10 x 45mm
103	14	Parafuso M6 x 16mm	143	1	Pino M10 x 35mm
104	1	Interruptor de Corrente	144	2	Porca Quadrada M10
105	20	Anilha Dentada M10	145	1	Tubo Estabilizador Frontal Direito
106	2	Montagem da Proteção	146	1	Pista Direita
107	6	Parafuso TZP M4 x 12mm	147	1	Tampa da Rampa Direita
108	1	Fio do Sensor Direito	148	4	Parafuso M4 x 12mm
109	2	Pino M8 x 45mm	149	2	Eixo Curto
110	1	Fio do Sensor Esquerdo	150	1	Correia de Transmissão Pequena
111	1	Fio Inferior	151	2	Parafuso do Botão do Pedal
112	5	Anilha M8 x 18mm	152	1	Fio Superior
113	1	Correia de Transmissão Grande	153	4	Anilha M10 x 22mm
114	1	Controlador/Punho de Pulsações Esquerdo	154	2	Espaçador de Mola
115	1	Tampa Superior Frontal Esquerda	155	1	Tomada Elétrica
116	1	Controlador/Punho de Pulsações Direito	156	4	Distanciador
117	1	Faixa para o Peito	157	1	Torno do Fio
118	1	Transmissor do Monitor da Frequência Cardíaca	158	2	Bucim
119	2	Eixo Médio	159	2	Parafuso M4 x 25mm
120	1	Eixo da Rampa	160	2	Clipe da Proteção
121	4	Bucha da Estrutura	161	2	Parafuso de Flange M4 x 12,7mm
122	11	Porca M8	162	8	Anilha Dentada M8
123	2	Botão do Pedal	163	1	Anilha M6 x 23mm
124	1	Suporte do Pedal Esquerdo	164	1	Parafuso M6 x 35mm
125	1	Cobertura do Suporte Esquerdo	165	2	Pino M8 x 35mm
126	1	Parafuso de Cabeça Chata M3,5 x 12mm	*	—	Almofada da Pista Esquerda
127	2	Porca de Ajuste	*	—	Almofada da Pista Direita
128	1	Parafuso M5 x 7mm	*	—	Almofada de Suporte da Proteção
129	1	Suporte do Aparelho de Resistência	*	—	Almofada do Motor de Resistência
130	1	Anilha M5	*	—	Fio do Motor
131	1	Cobertura do Suporte Direito	*	—	Fio do Conector Curto
132	2	Eixo do Pedal	*	—	Fio do Conector Longo
133	1	Suporte do Pedal Direito	*	—	Fio de Terra
134	2	Anilha M10 x 25mm	*	—	Cablagem 30"
135	6	Porca de Travamento M10	*	—	Cablagem 25"
136	1	Pé Nivelador Pequeno	*	—	Cablagem 80"
137	1	Cabo de Alimentação Elétrica	*	—	Cablagem 90"
			*	—	Fio de Extensão do Interruptor de Lâminas
			*	—	Ferramenta de Montagem
			*	—	Pacote de Lubrificante
			*	—	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº NTEVEL81212.1 R1212A

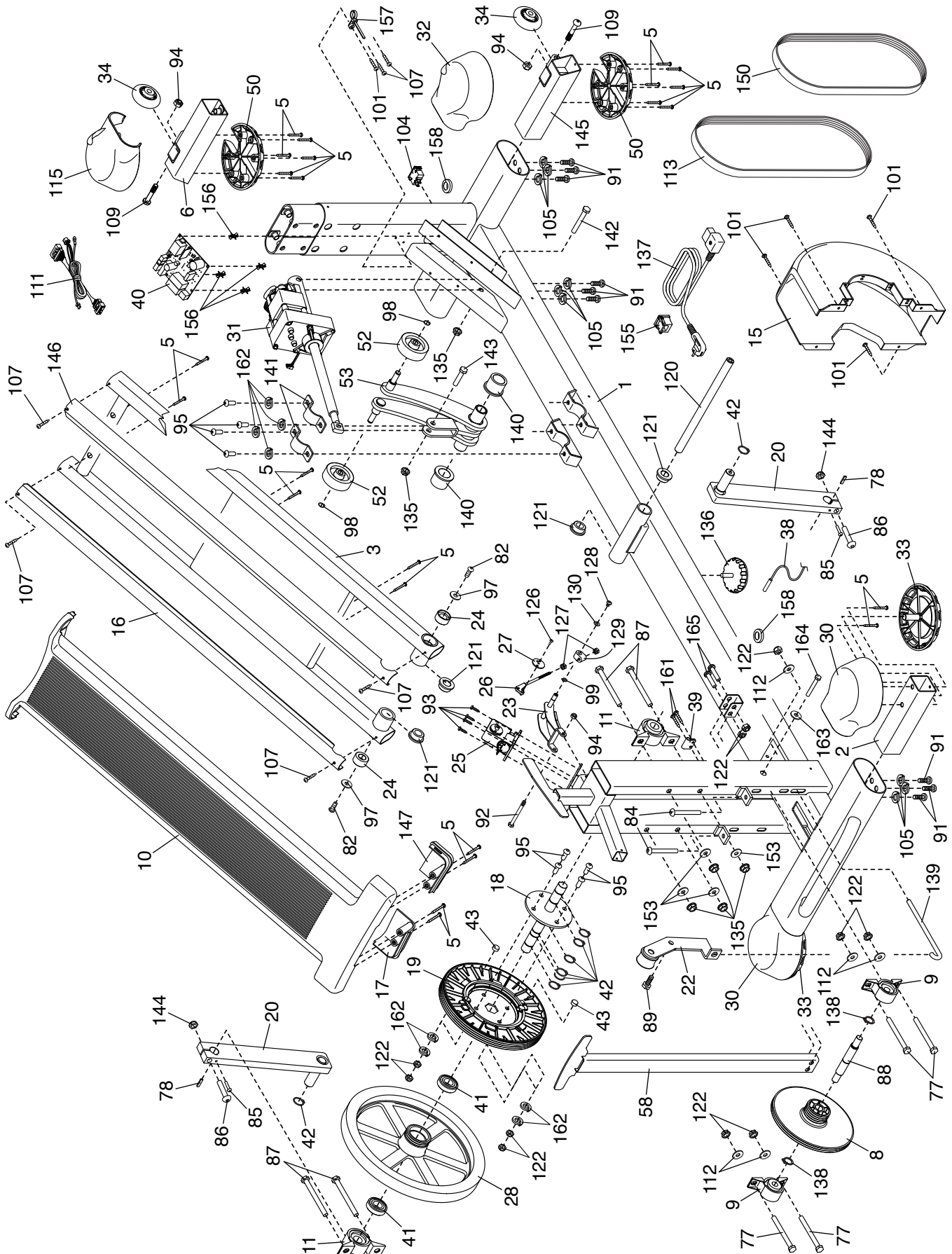
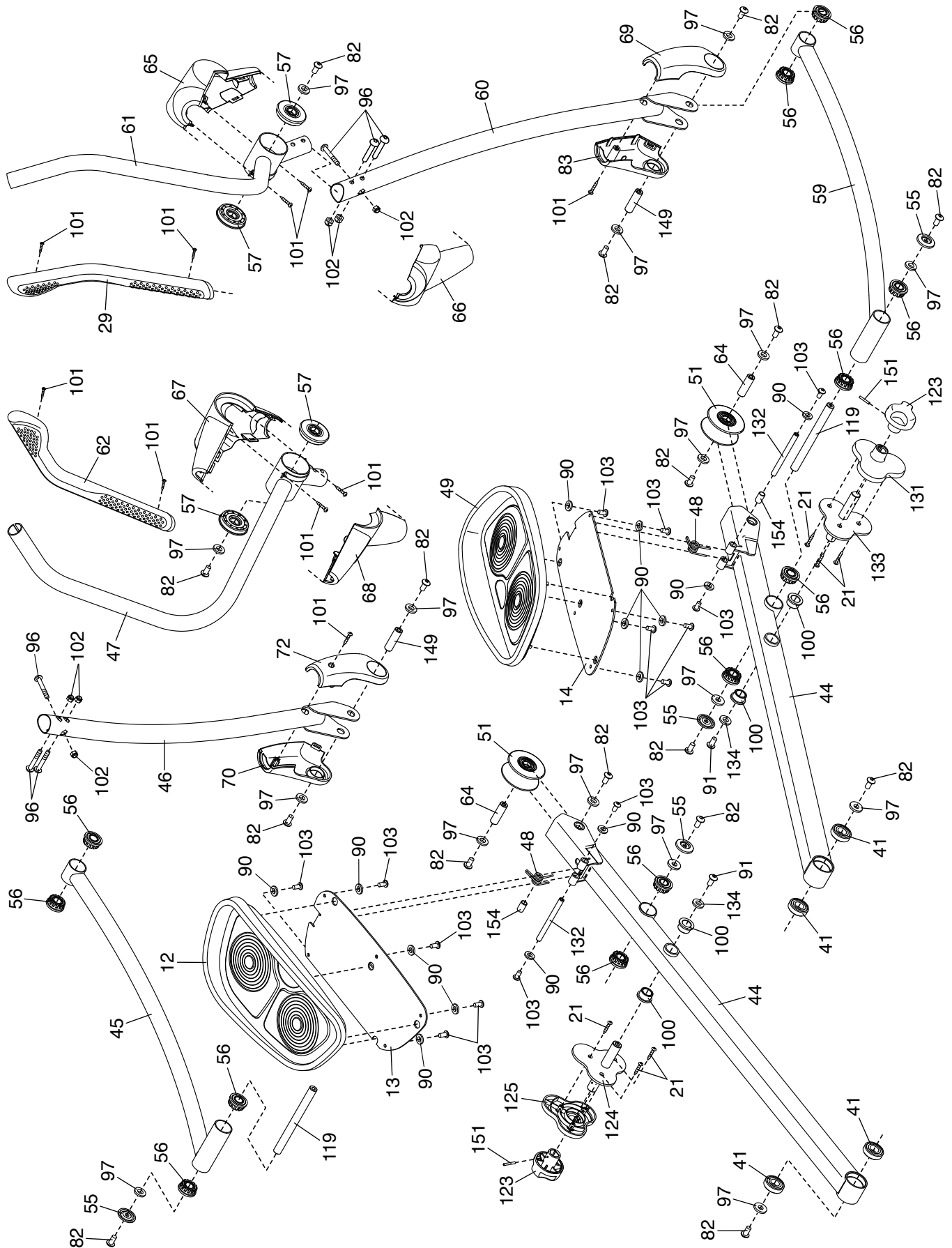
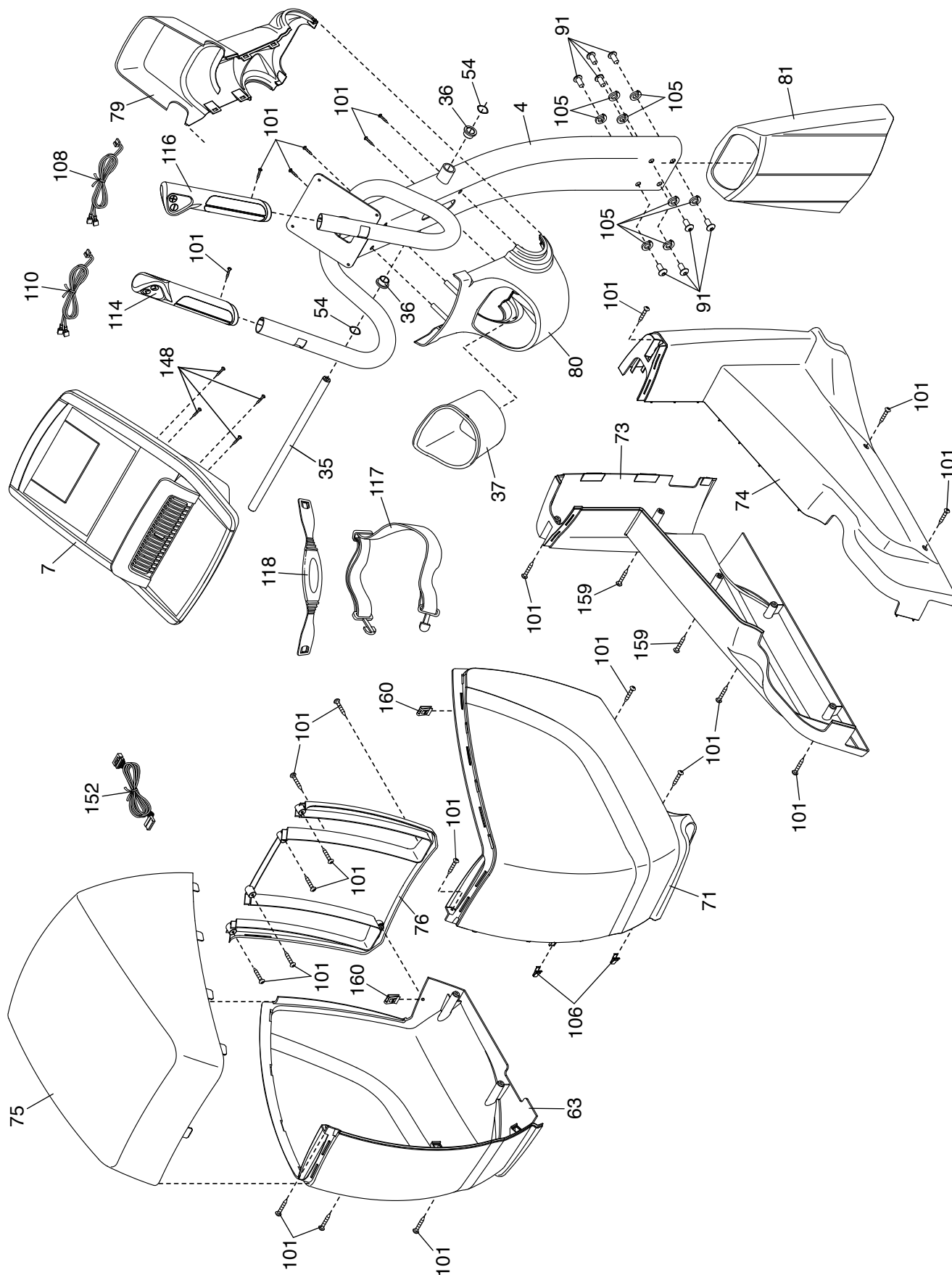


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº NTEVEL81212.1 R1212A





ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto electrónico não deve ser depositado numa lixeira municipal. Para preservar o ambiente, este produto deve ser reciclado após o fim da sua vida útil, tal como exigido por lei.

Utilize as instalações de reciclagem que estejam autorizadas a recolher este tipo de resíduos na sua área. Ao fazê-lo, estará a ajudar a preservar os recursos naturais e a melhorar os padrões europeus de protecção ambiental. Se precisar de mais informações sobre métodos seguros e correctos de eliminação de resíduos, contacte o departamento municipal adequado ou o estabelecimento onde adquiriu este produto.

